



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

グリルでじっくり焼き上げて、さつまいもの甘みを引き出し
サクサクのパイに包んで焼き上げました。
IHのグリルを使えば予熱も要らずに簡単です。

焼き芋チーズパイ

必要時間

35分

※焼き芋の調理時間60分を除く



栄養成分表（1個分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
129 kcal	6.0g	0.9g	1.4g	16.7g	0.2g

作り方を動画で
check



四季折々の旬の素材をつかって スイーツ

材料（8個分）

パイシート（20cm角）…… 2枚
さつまいも（200g程度）… 1本
クリームチーズ…………… 50g
バター…………… 15g
砂糖…………… 30g
牛乳…………… 大さじ1
レーズン…………… 20g

溶き卵…………… 適量

クッキングペーパー…………… 1枚

作り方

- ① さつまいもは、濡らしたキッチンペーパーとアルミホイルに包み、グリルに入れて、160℃で60分焼き上げて焼き芋を作ります。
- ② クリームチーズは1cm角に切ります。
- ③ ①が熱いうちに皮をむき、バターと砂糖を加えて練り混ぜます。
- ④ ③を牛乳で固さを調え、レーズンと②を加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ パイシートを長方形8等分に切って倍の大きさののびし、パイ生地をの周周2cmにはのせないので④のをのせます。
- ⑥ 周囲に溶き卵を塗り、もう一枚のパイ生地のをのせ、周囲をフォークで押さえて、表面に切り目を入れます。
- ⑦ クッキングペーパーを敷いたバットにのせて、溶き卵を塗り、グリルに入れ、200℃に設定して25分焼き上げます。

ポイント②



IH料理の
コツ

ポイント①



さつまいもは低温でじっくり焼き上げるとしっとり甘みが出ます。IHグリルは予熱も要らず手軽にオープンとして使えます。

ポイント②



高温で焼き上げるとパイ生地の層がきれいに出来ます。IHグリルは安定した温度を保ち、ムラなく焼き上げます。