

先日こども園でさつまいも掘りを行いました。イモ類は食べてすぐエネルギーになるので、エネルギー消費が激しい子供たちのおやつにも最適です。

また、さつまいもにはビタミンやカリウムなどの栄養と食物繊維も豊富なのでお通じも良くなりますよ。11月のクッキングではさつまいものおやきを作ります。簡単だけど、とってもおいしいのでぜひご家庭でもつくってみてくださいね。

さつまいものおやき

作りやすい分量

さつまいも	200g
砂糖	20g
バター	20g
片栗粉	10g

作り方

- ①さつまいもは皮をむき水にさらしてアクをとり、鍋で柔らかくなるまでゆでる。レンジで加熱して柔らかくしても良いです。その時は耐熱容器にさつまいもを入れて濡らしたキッチンペーパーをかぶせ、ふんわりラップをして600wで5分ほど加熱してください。
- ②加熱したさつまいもをつぶして砂糖、バター、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせて形を作る。形を整えてフライパンまたは、ホットプレートに油をひかずに両面を焼いてください。



11月のクッキング活動

11月5日（水）きく組、ゆり組さんで『おやきづくり』を行います。

【準備するもの】

- ・エプロン、三角巾、マスク

10月の食育活動の様子

