



給食だより・さつまいも版



暑い日差しも落ち着き始め、秋の風を感じる気候になってきました。

秋は新物の食材が多く出回る季節です。芋ほりでとれたさつまいもで作れる
保育園でもよく献立にもなっている、レシピをご紹介しますと思います。

ご家庭でもぜひ作ってみてください。

クッキング

🍷 さつまいものバター焼き

材料	1人分	
さつまいも	30 g	・ さつまいもを1口ぐらいの大きさに切り水にさらす。
小麦粉	5 g	・ いもを柔らかくなるまで茹でる。
バター	2.5 g	・ さつまいもに小麦粉をまぶす。
砂糖	3 g	・ フライパンにバターを溶かし小麦粉をまぶしたさつまいもを投入する。砂糖をふりかける。
		・ さつまいもがカリカリしてきたらできあがり。

🍷 さつまいも蒸しパン

材料	1人分	
小麦粉	20 g	・ さつまいもは1センチ角の大きさに切って、水にさらしておく
ベーキングパウダー	0.2 g	・ さつまいもをゆでておく
牛乳	15 g	・ 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておき、牛乳、卵、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
卵	10 g	・ さつまいももいれ混ぜ合わせる。
砂糖	5 g	・ 器に入れ蒸気の上上がった、蒸し器で10～15分蒸す。
さつまいも	8 g	

🍷 スイートポテト

材料	1人分	
さつまいも	30 g	・ さつまいもを皮をむき水でさらしておく。
砂糖	8 g	・ 蒸し器で柔らかくなるまでむす。
バター	3 g	・ 蒸したさつまいもを裏ごしし、熱いうちに、砂糖、バター、牛乳をいれて混ぜておく。
牛乳	12 g	・ 形をととのて、卵黄を塗り、黒ゴマをつけて
卵黄（塗るよう）	1.5 g	・ オーブンで焦げ目がつくまで焼く
黒ゴマ		

保育園では、このほかにもさつまいもご飯や、さつまいもの天ぷらなども献立によく入っています。