



9/9 親子でクックの日

9/9は親子で料理を楽しむ「親子でクックの日」です。今月は旬のさつまいもを使ったおやつレシピをご紹介します。まぜたり、つぶしたり、こねたりとお子様も楽しめる作業もありますので、ぜひ親子で料理のひと時を楽しんで見て下さい。



季節の食材



さつまいも
薩摩芋

★さつまいもを選ぶときのポイント

- 皮の紅色が濃いもの
- 形は太めで、ずっしりと重いもの
- 表面のデコボコが少ないもの
- 黒い斑点やキズが少ないもの

★さつまいもを保存するときのポイント

- 新聞紙に包み、常温で保存しましょう
- (寒さに弱いので、冷蔵庫での保存は避けましょう)

みんなでつくろう!!



さつまいももち

注意: 火や包丁を使うときは大人といっしょに!!

材料 (5~6個分)

さつまいももち

- さつまいも - 200g (中1本)
- かたくりこ - 大さじ3杯
- 牛乳 - 大さじ3杯

1個: 約 90kcal

- 砂糖 - 大さじ 1/2
- バター - 大さじ 1

作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、1cm程度の角切りにします。
- ② ポウルに水を入れ、切ったさつまいもを水につけます。
- ③ 水につけたさつまいもを3~4分レンジにかけます。
(このとき、さつまいもがかぶるくらい水を入れると、やわらかくなります。)
レンジをかけたあとのお皿はあついで注意しましょう
- ④ やわらかくなったさつまいもをしっかりとつぶします。
つぶれたら、牛乳と砂糖とかたくりこをまぜます。
(まざりにくいときは、少し牛乳をくわえましょう)
- ⑤ しっかりまざったら、ハンバーグのようなかたちにしましょう。
(いももちは一度焼いてから冷めてしまうと固くなるので、
食べる分だけ焼きましょう。余った分は冷凍できます。)
- ⑥ 温めたフライパンにバターをひき、きつねいろになるまで焼きましょう。
- ⑦ さいごに1~2分レンジにかけて、できあがり。



←このように切きましょう。



←このようなかたちにしましょう



←しっかりと焼きましょう

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



もっとおいしくしょうゆだれ

材料

- 水 - 大さじ3
- しょうゆ - 大さじ2
- みりん - 大さじ2

作り方

- ① 温めたフライパンに水、しょうゆ、みりんをいれ、弱火で2~3分煮詰めます。
- ② さつまいももちをいれ、たれをからめます。

