

食育だより

スイートポテト作り

2020年10月26日
第8号
ゆり組



今日は子どもたちが先日収穫したさつま芋を使って、スイートポテトの作り方を紹介しました。

「さつま芋の旬の季節はいつかな？」

や「この調理器具の名前を知ってる人〜？」といった質問を子どもたちに聞きながら作っていききました。「包丁を使うときは手をどうするのか？」と質問すると、「ねこの手！！」とみんな元気いっぱいに来てくれ、去年習ったこともバッチリ覚えていました。

最後に簡単なレシピをお配りしています。子どもたちからは「作りたい！」という声が挙がっていたので、機会がありましたらぜひ子どもたちとお家で作ってみてください！



🌸 スイートポテト 🌸

<ざいりょう：ぎんかつぷ5こぶん>

- ・さつまいも 1ぼん (やく 200g)
- ・むえんばたー 10g
- ・さとう 20g
- ・ぎゅうにゅう 30cc
- ・くろごま てきりょう
- ・たまご 1こ(きみだけ)



しっかりてを
あらってから
はじめよう!

<つくりかた>

- ①さつまいものかわをきれいにむく。
- ②わぎりにして、なべにいれてゆでる。
- ③さつまいもがやわらかくなったら、ざるにうつしてみずけをきる。
- ④さつまいもをボウルにうつして、つぶす。
- ⑤さつまいもがあついうちに、むえんばたー、ぎゅうにゅう、さとうをいれてまぜる。
- ⑥よくまざったら、ぎんかつぷにいれていく。
- ⑦たまごのきみを、はけでぬる。
- ⑧くろごまをばらばらとふる。
- ⑨180 どのよねつしたオーブンで 10 ぶんやいたらかんせい!



じょうずに
できたかな～?

