

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★さつまいももち★

材 料 (こども5人分)

さつまいも	220g
じゃがいも	110g
かたくり粉	30g
食塩	ひとつまみ
油	適量

<たれ>

砂糖	大さじ1と小さじ1(12g)
醤油	大さじ1弱(8g)
水	小さじ1(5g)

※野菜の重さは廃棄量を含んだ量です。

作り方

- ①<たれを作る>鍋に砂糖、醤油、水を入れ、ひと煮立ちさせる。(焦がさないように注意)
- ②さつまいも、じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切る。塩を入れてゆでる。
- ③ボウルに軽く水をきったさつまいも、じゃがいもは入れて、冷める前につぶし、かたくり粉を加えて混ぜ合わせる。5等分にし、丸く形を作る。
(端がひび割れするようなら、水分を加えて生地をやわらかくする。)
- ④フライパンに油をひき、両面を焼く。
(好みでバターをとかしても)①のたれにからめる。

保育園おすすめ
メニュー!



◆いももちは、子ども達に人気のメニューで今回はさつまいもを使っています。最近では恵庭市内でもさつまいもを栽培しており、給食でも使用しています。

さつまいもを使うことでさつまいもの甘さがあり、おいしいです。

◆芋にかたくり粉を加え、よく混ぜると、よりもちに近い食感になります。(お子さんに作る場合は、かたくり粉を少なめに作りましょう。)

◆お子さんが食べる時は、口の中に一度にたくさん入れすぎないように気を付けて声かけしてあげましょう。

