

おすすめおやつレシピ 「 ごろいもくん 」

《材料》 ※子ども8人分（8号カップ8個）くらいです。

作りやすい分量で紹介しています。

※1個当たり約105Kcal

- ・ さつまいも 200g
- ・ 小麦粉 50g
- ・ ベーキングパウダー 1.2g （小さじ1／4強）
- ・ 砂糖 20g （大さじ2強）
（保育園では三温糖を使用しています）
- ・ サラダ油 24g （大さじ2）
- ・ 卵 40g （Sサイズ1個程度）



《作り方》

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角程度のサイコロ状にカットし、しばらく水にさらす。
※よく洗って皮つきでも良いです。写真は皮つきで作ったものです。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖は合わせてふるっておく。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ ②に③と分量の油を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜ、①のさつまいもにからませる。
- ⑤ ④を8号カップ8個に流し入れて170～180℃のオーブンで20分程度焼いて出来上がり。

※さつまいもがたくさん収穫される季節を迎えました。千葉県はさつまいもの産地としても有名です。

※飲み物には牛乳・乳製品、豆乳などを添え、不足しがちなカルシウムもとるようにしましょう。