



形はお好みで♪

スイートポテト

材料(4人分)

さつまいも…小1本(200gくらい) 砂糖……………12g(大さじ1)
有塩バター ……12g(大さじ1強) 牛乳……………50ml(大さじ3強)

作り方

1. さつまいもは厚めに皮をむき、茹でる(または電子レンジで軟らかくなるまで加熱する)。
2. 1の水気を切り、つぶす。再度鍋に入れ、有塩バター、砂糖、牛乳を加え、バターが溶けるまで加熱する。
3. 2を裏ごしする。
4. 3をしぼり袋に入れ、クッキングシートの上に好きな形にしぼり出す。
5. 180度のオーブンで5〜10分焼く。

栄養士さんからの一言メモ

裏ごししてしぼり袋で形を作ると、かわいらしいスイートポテトに仕上がります。もっと簡単に作るなら、裏ごしせずにアルミカップに入れて焼いてもOK。その場合、卵黄を表面に塗るときれいな焼き色がつきます。

香ばしくて優しい味

五平もち

材料(4人分)

ごはん……………200g
みそ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
④ 本みりん……………小さじ1
白すりごま……………大さじ1

作り方

1. 米を軟らかめに炊き、すりごぎでつぶす。
2. ④を合わせ、電子レンジで1分加熱する。
3. 1を小判形に成形し(アイスの棒などがあればそれを中心にして形を整え)、2のたれを塗ってトースターで焦げ目がつくまで数分焼く。

私たちが
考えました!



日下部こころさん
(栄養士)

圓尾明子さん
(栄養士)

小学館アカデミー小石川保育園勤務。「秋は園でいもほりに行く予定です。いもやりんごがおいしくなるので給食の献立にもたくさん取り入れていきたいと思います」。

小学館アカデミー南青山保育園勤務。「毎年、3歳児のお子さまと一緒にスイートポテト作りをします。今年も食育活動等を通して、季節の食材を沢山味わいたいです」。



栄養士さんからの一言メモ

今回は食べやすいように、持ち手にアイスの棒を使いしました。あまったごはんをビニール袋などに入れてつぶす方法なら、お子さまと一緒に作れます。たれは多めに作っておくと、ほうれんそうの和え衣としても使えますよ。

栄養士さんからの一言メモ

いろいろな具材との相性がよいので、数パターン作ると楽しく食べられます。角切りにしたかぼちゃやチーズ、レーズンなどを入れてもおいしいですよ。お出かけするときのおやつや、持ち寄りパーティーの一品にもおすすめです。



3つの味が楽しめる

秋色マフィン

材料(6個分)

無塩バター……………42g はちみつ……………小さじ1
砂糖……………40g りんご……………1/8カット
卵……………大1個 さつまいも……………2cm
小麦粉……………110g にんじん……………2cm
ベーキングパウダー…小さじ1 シナモン……………少々
牛乳……………60ml ほうれんそう……………20g

作り方

1. りんご、さつまいもはいちよう切りにし、一緒に茹でる。ほうれんそうは茹でて細かく刻む。にんじんはすりおろす。卵は溶いておく。
2. 小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。
3. 無塩バターを白くなるまで練り、砂糖、溶き卵、はちみつ順に加えて混ぜる。そこに2を加えて半分くらい混ざったら牛乳を加えて混ぜる。
4. 3を3等分にして、りんご+さつまいも、にんじん+シナモン、ほうれんそう、それぞれを加えて混ぜ、3種類の生地を作る。
5. 4をカップに入れ、170度のオーブンで15分焼く。

保育園★人気レシピ帳
腹もちがよくて低カロリー
お手軽ヘルシーおやつ

小さなお子さまにとって、おやつは大事な栄養補給です。一日の栄養を補えて、おいしくて、簡単に作れるおやつのことなら、保育園の栄養士さんに聞くのが一番！
今回は、保育園で大人気の手作りおやつの中から親子で楽しくティータイムを過ごせる3品をご紹介します。