保育所のおすすめメニュー（おやつ）

もっちりスイートポテト

材　料	目安の分量 こども 10 人分 （20 個分）	作り方
さつまいも	１本(約 300ｇ)	**①さつま芋を蒸します。** さつま芋は洗って濡らしたキッチンペーパーで包みます。その上からラップかビニール袋で包みます。 電子レンジ 200W で約８分加熱します。(レンジによって多少異なります) **②材料を混ぜ合わせます。** さつま芋が熱いうちに皮を除きつぶし、砂糖、豆乳、米粉を加えてよく混ぜます。 **③スイートポテトの形を作ります。** １人２個になるように分けて、スイートポテトの形に整えます。 **④焼き上げます。** 焼き色を付けるために、豆乳（分量外）を表面にサッと塗ります。 190℃のオーブンで 12 分程度焼きます。
砂糖	７０ｇ	
豆乳	１４０ｃｃ	
米粉	５０ｇ	

（子ども１人分：エネルギー92ｋcal・たんぱく質 1.2ｇ・脂質 0.4ｇ・塩分 0.0ｇ）

【10 月お誕生日会メニュー～食物アレルギー対応おやつ・もっちりスイートポテト♡】

子育て支援課です。

今回は、保内保育所より、お誕生会メニューを紹介します。

「吹き寄せご飯」「魚の竜田揚げ」「五目なます」「かき玉汁」「ぶどう」そしておやつには「もっちりスイートポテト」です。

秋らしい「和食メニュー」ですが、子どもたちは喜んでパクパクと秋の味覚を楽しんでくれました。その上、この日のメニューは食物アレルギー（卵・小麦・乳）対応の給食メニューで、アレルギーの子どもたちも安心して食べることができました。

おやつの「もっちりスイートポテト」は大好評で、０歳児さんから年長児さんまで、ぱくぱくおかわりもなくなるまで、よく食べましたよ！この日のメニューの写真を撮っている間も、周りに子どもたちがやってきて「これちょうだい！！」とスイートポテトを指差して狙っていたようです(笑)さつま芋の美味しい季節です。簡単に美味しくそして食物アレルギー（卵・小麦・乳）の子どもさんも安心して食べられる「もっちりスイートポテト」ぜひご家庭でも作ってみてね！