保育所のおすすめメニュー（おやつ）

食べて鬼退治まんじゅう

材　料	目安の分量 こども １０人分 （１０個分）	作り方
さつまいも（皮付き）	1/2本 （160ｇ）	**①さつま芋を切ります。** さつま芋はよく洗い、皮付きのまま１ｃｍ角に切って水に約 30 分つけた後、ざるに打ち上げます。 **②生地を混ぜ合わせます。** 小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、砂糖、牛乳、卵を混ぜ合わせます。①のさつま芋も加えて混ぜます。 **③生地を蒸します。** ②の生地をカップに入れ、10～15 分蒸し器や電子レンジで蒸します。
小麦粉	１６０ｇ	
※ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	４ｇ	
砂糖	７０ｇ	
牛乳	８０ｃｃ	
卵 ※蒸しパンミックスでも可	Ｍ１玉	

（子ども１人分：エネルギー120ｋcal・たんぱく質 2.2ｇ・脂質 1.0ｇ・塩分 0.1ｇ）

【２月お誕生日会メニュー～鬼さんづくし～食べて鬼退治まんじゅう】

子育て支援課です。

２月は逃げると言いますが、いつの間にか２月が過ぎ去ってしまいました。保育所の子どもたちは残り１か月で、年長児さんは新一年生に、他のクラスの子どもたちも１つ大きいクラスに進みます。健康に気をつけて楽しく保育所生活を過ごしたいですね。

今回は、愛宕保育所より、２月のお誕生会メニューを紹介します。

２月は鬼づくしメニュー。「鬼さんサンド」「風邪退治スープ」「梅風味から揚げ」「スティック野菜おかかマヨネーズ添え」「いちご」そしておやつには「食べて鬼退治まんじゅう」です。かわいいお顔の「鬼さんサンド」にいつもは鬼が怖い子どもたちもニッコリ！抗菌作用のある梅を混ぜ込んで揚げた「梅風味から揚げ」粘膜を作ってくれる緑黄色野菜たっぷりの「風邪退治スープ」「スティック野菜」ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強めるビタミンＣたっぷりの「いちご」（かんきつ類やキウイフルーツもビタミンＣの多い果物ですよ）で免疫力アップです。おやつの「食べて鬼退治まんじゅう」はみんなが大好きなさつま芋入りの蒸しパンで大好評！「鬼まんじゅう」とは愛知県を中心とした東海地方に伝わる郷土料理で、角切りのさつま芋がまんじゅうからゴツゴツと出ている様子が、鬼の肌や鬼が持っている金棒を連想させることからついた名前だと言われています。そんな名前とは違って、懐かしい優しい味でホッコリします。その上、さつま芋には整腸作用があり、便秘解消すれば免疫力アップです。子どもたちも簡単に作れる「食べて鬼退治まんじゅう」ご家庭で作ってみてはいかがでしょか？