保育所のおすすめメニュー（おやつ）

お月見団子

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
白玉粉	４５ｇ	**①白玉粉を練ります。** ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、よく練って、耳たぶくらいの固さにします。 **②団子を湯がきます。** 沸いたお湯に、①を丸めた団子を入れて、上に浮いてくるまで湯がきます。別のボウルに冷水を入れておき、そこへ、湯がいた団子を入れて冷まします。 **③みたらしあんを作ります。** 鍋にしょうゆ、砂糖を入れ、砂糖が溶けたら、水で溶かしたかたくり粉を入れ、とろみをつけます。 **☆アレンジ☆** **「あんこ」や「きなこ＋砂糖」をつけてもいいですよ！**
絹ごし豆腐	６０ｇ	
☆みたらしあん☆		
しょうゆ	軽く小さじ１杯 （４ｇ）	
砂糖	大さじ１杯 （９ｇ）	
かたくり粉	小さじ１/２ （１．５ｇ）	
水	約小さじ１杯 （３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー８０ｋcal・たんぱく質２．０ｇ・脂質０．８ｇ・塩分０．２ｇ）

【お月見団子クッキング！～もう一つの名月、十三夜って知っていますか？】
お月さまが大きく輝く満月の夜。
肌寒くなるとともに、夜空がきれいに澄んできましたね。
９月１３日は十五夜でした。保育所では「お月見団子」をみんなで作りました。
今回は、真穴保育所より「お月見団子」を紹介します。
白玉粉に豆腐を入れてこねこね。まるめて茹でて・・・
いろんな形のお団子が出来上がったようですよ！おかわりもして、大満足な子どもたちでした♡
子どもたちは、クッキーやケーキなどの洋菓子を好む傾向にあるかと思いきや、意外に「和のおやつ」も好きで喜んでくれます。豆腐が入っているので、柔らかく、カルシウムもとれるので一石二鳥。食物アレルギー（乳、小麦、卵）のお友達も安心して食べられるのもいいですね。

そういえば、もう一つの名月「十三夜」をご存知ですか？今年は１０月１１日が十三夜です。
十五夜と十三夜の両方の月見をしないと「片月見（かたつきみ）」といって、良くないことだと昔は言われていたようです。十三夜は「豆名月」とか「栗名月」とも言われます。ぜひ十三夜にもお月見団子を作って、きれいな月を眺めるもいかがでしょうか？ちびっこは早く寝ないといけないですけどね（笑）