保育所のおすすめメニュー（おやつ）

かぼちゃドーナツ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
かぼちゃ	８０ｇ	**①かぼちゃをつぶす。** かぼちゃは少し皮を残して、コロコロに切って、柔らかくなるまで湯がくか、蒸してつぶしておく。 **②ドーナツ生地を作る。** 柔らかく戻したバター、溶き卵、①のかぼちゃペースト、ホットケーキミックスを混ぜて生地を作ります。 **③揚げます。** １７０℃の油で、②の生地をリング状かボール型にしてきつね色になるまで揚げます。 ☆砂糖ときな粉を合わせた「砂糖きな粉」をまぶして出来上がりです！
ホットケーキミックス	９０ｇ	
卵	１玉 （４０ｇ）	
有塩バター	４．５ｇ	
揚げ油	適量	
砂糖	９ｇ （軽く大さじ１）	
きな粉	１５ｇ （大さじ１と１/２）	

（子ども１人分：エネルギー224ｋcal・たんぱく質 6.1ｇ・脂質 8.0ｇ・ビタミン C11mg・塩分 0.3ｇ）

【12 月 22 日は冬至～かぼちゃを食べてゆず湯に入ろう！】

子育て支援課です。

早くも今年もあと９日で終わり、新しい年がはじまります。

今日は二十四節気の「冬至」で、一年の中で最も昼が短く夜の長い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。また、強い香りの元には邪気が起こらないことから「ゆず湯に入ると風邪をひかない」とも言われます。

冬至と言えば、「かぼちゃ」が有名ですが「南京（なんきん）」とも言われ「ん」がつきますね。さらに、栄養面でも優れていて、ビタミンエース（ビタミン A、C、E）が豊富なので、風邪や脳血管疾患の予防に効果的と言われています。

今回は、千丈保育所より「かぼちゃドーナツ」を紹介します。

ホットケーキミックスに、つぶしたかぼちゃを加え、優しい甘味のドーナツです。

保育所では、給食で「かぼちゃのいとこ煮」、おやつに「かぼちゃドーナツ」をいただきました。

皆さまも、寒さに負けないように、「かぼちゃ」を食べて、ゆず湯で体を温め、元気に年末年始をお迎えください。