保育所のおすすめメニュー（おやつ）

スイートポテト

材　料	目安の分量 こどもサイズ ６個分	作り方
さつまいも	260ｇ	**①さつまいもを湯がきます。** ・さつまいもは、皮をむいて湯がき、つぶしてペースト状にします。 ・温かいうちに、砂糖、無塩バターを加えて混ぜます。 **②卵を分けます。** ・卵は黄身と白身に分けます。 ・黄身の一部を、照りをつけるための材料として、別にとっておきます。 ・その後、残りの黄身と白身をよく混ぜ合わせます。 **③生地を作る。** ①の生地に②の溶き卵と生クリームを混ぜます。 **④焼き上げます。** アルミホイルに舟型に成形して入れ、とっておいた卵黄を表面に塗ってから、１８０℃で２０分オーブンで焼く。
生クリーム	24ｇ	
砂糖	24ｇ	
無塩バター	14ｇ	
卵	卵１玉	
★その内、 卵黄１２ｇはとっておく。		

（子ども１人分：エネルギー118ｋcal・たんぱく質 1.7ｇ・脂質 5.1ｇ・食物繊維 0.9mｇ・塩分０ｇ）

【今が旬！　さつまいもを使ったおやつメニュー】

１０月には保育所で育てたさつまいもの収穫があります。

たくさん収穫した「さつまいも」は、天ぷらにしたり、焼き芋にしたりして、みんなでいただきます。時には少し手を加えて・・・

今日のメニューは愛宕保育所から、おやつの「スイートポテト」です。

定番のさつまいものおやつで、子どもたちには大人気です！

自然の甘味がとっても美味しくて、何個でも食べられそうですね(*^_^*)

さつまいもは、腹持ちも良く、便秘気味のお子様にはもってこいの秋のおやつです。