保育所のおすすめメニュー（おやつ）

ハロウインクッキー

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	２５ｇ	**①かぼちゃをペーストにします。** 鍋に水を入れ、皮をぬいだかぼちゃを切り、柔らかくなるまで湯がき、ボウルの中でつぶしてペースト状にします。 **②生地を作ります。** ①のかぼちゃの入ったボウルに、ホットケーキミックス、サラダ油を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせます。 **③型抜きして、焼きます。** ②のクッキー生地を、小麦粉などを振った台の上で伸ばし、いろんな型を使って型抜きします。 １７０℃で１５～２０分焼きます。 **④デコレーションします。** クッキーが冷めたら、チョコペンなどでかわいくデコレーションして出来上がり！
ホットケーキミックス	６５ｇ	
砂糖	軽く大さじ1 （8ｇ）	
サラダ油	大さじ2/３ （９ｇ）	
チョコペン	１本	

（子ども１人分：エネルギー173ｋcal・たんぱく質 1.7ｇ・脂質 9.8ｇ・塩分 0.2ｇ）

【秋の行事食　ハロウインメニュー】
１０月３１日は「ハロウイン」の日でしたね。皆さんもお友達やご家族と楽しまれましたか？
双岩保育所では、１日前の給食で「ハロウインメニュー」を楽しんでもらいました。

えびや野菜がたっぷり隠れて入っている（笑）「おばけオムレツ」、わかめを黒いこうもりに見立てた「こうもりサラダ」かぼちゃたっぷり「かぼちゃのポタージュ」かわいいお顔の「ハロウインクッキー」
風邪に負けないカロテン豊富な「かぼちゃ」をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょうね！