保育所のおすすめメニュー（おやつ）

芋けんぴ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
さつま芋	1/2 本 （135ｇ）	**①さつま芋を切ります。** さつま芋は 6mm厚さの斜めうす切りにし、更に6mm幅に切って棒状にし、10 分ほど水に漬けます。 **②さつま芋を油で揚げます。** ①の水気を切り、160℃の低めの温度でかりかりになるまでじっくり油で揚げます。 **③揚げた芋と蜜をからめます。** 鍋に砂糖と水を入れ、茶褐色になるまで火にかけます。 ②のさつま芋を加え、全体的によく混ぜます。
揚げ油	適量	
砂糖	大さじ1と1/2 （13.5ｇ）	
水	大さじ１ （15cc）	

（子ども１人分：エネルギー105ｋcal・たんぱく質 0.5ｇ・脂質 3.1ｇ・塩分 0.0ｇ）

【秋の人気おやつ～芋けんぴ】

子育て支援課です。

10～11 月には、さつま芋堀りをする保育所があります。自分たちで収穫したさつま芋を、焼き芋や天ぷらにして、みんなで美味しくいただきます。

今回は、千丈保育所より、おやつの「芋けんぴ」を紹介します。お店で売っている芋けんぴは子どもには少し甘すぎたり、固すぎたりしますが、手作りなら子どもにぴったりな食感で優しい甘さに仕上がります。収穫したさつま芋で作る「芋けんぴ」はとっても美味しい！さつま芋は、元気いっぱいのエネルギーをくれたり、うんちの材料になってお腹のお掃除もしてくれます。

子どもたちだけではなく、お父さんお母さんの元気や美容のためにもプラスになる食材です。この秋採れたさつま芋で、ぜひ手作り芋けんぴを作ってみてくださいね。