保育所のおすすめメニュー（おやつ）

さくらもち

材　料	目安の分量 子どもサイズ ８個分	作り方
もち米	１合（150ｇ）	**①もち米を洗います。** もち米を洗ってざるに打ち上げて 30 分ほど置きます。 **②あんこを丸めます。桜の葉の塩抜きをします。** ・あんこを人数分（８個）に丸めておきます。 ・桜の葉の塩漬けは水に漬け、３０分ほど置いて塩を抜きます。 **③もち米を炊きます。** 炊飯器にもち米、砂糖、塩、水、食紅を加えて普通に炊きます。 ＊食紅は炊くと濃い色になるので、ほんのり色がつく程度の薄め（竹串の先にちょっとつける程度）がおすすめ。 **④炊いたもち米をつぶします。** 炊きあがったもち米をすりこ木などで少し潰します。 人数分に分けます。 **⑤人数分に丸めます。** ④のもち米に②のあんこを入れて包みます。 塩抜きした桜の葉の塩漬けでくるんで出来上がり！
砂糖	小さじ１と 1/2 （4.5ｇ）	
食塩	小さじ 1/6 （0.8ｇ）	
水	１合の目盛まで	
こしあん（砂糖入り）	９０ｇ	
食用色素（赤）	少量	
桜の葉の塩漬け	８枚	

（子どもサイズ１個分：エネルギー87ｋcal・たんぱく質 1.6ｇ・脂質 0.3ｇ・塩分 0.1ｇ）

【春らしい手作りおやつ～さくらもち】

子育て支援課です。４月も半ばになりました。まだまだ肌寒い日が続いていますが、様々な花が咲いて春真っ只中です。桜の花は咲き終わりましたが、桜の葉が新緑の色になり季節の移り変わりを感じさせてくれています。

今回は、愛宕保育所から、春らしい手作りおやつ「さくらもち」を紹介します。「さくらもち」を手作りするのは難しく感じる方も多いかと思いますが、炊飯器を使えば普通に白ご飯を炊くのと同じなので簡単に作れます。道明寺粉を使って作るさくらもちもありますが、もち米を使うと固くなりにくくお勧めです。子どもたちは「ピンクのかわいい」「かわいいさくらもち～」という声が上がり、喜んで食べてくれたようです。１～２歳児さんはちょっとあんこが苦手な子も多い年齢ですが、保育所で手作りおやつを食べていくうちに、和菓子も大好きになっていきます。おやつで季節を感じながら、楽しい時間を過ごしてね。