保育所のおすすめメニュー（おやつ）

ひなあられ

材　料	目安の分量 作りやすい量 （子ども 10 人分）	作り方
サラダ油	３０ｇ	**①材料を合わせ、火にかけます。** 鍋にサラダ油、水あめを入れて火にかけ、沸き始めたら砂糖を入れて沸かします。 **②しょうが汁、あられ、ピーナッツを加え混ぜます。** 砂糖が色づいてきたら、しょうが汁、ひなあられ用あられ、ピーナッツを加え、全体をしゃもじ等で手早くかき混ぜます。 **③バットに移して、形を整えます。** あめが絡まって糸を引き出したら、オーブンシートを敷いたバットに移し、広げて表面を平らにし、少し温かいうちに食べやすい大きさにカットします。 （または、冷めきらないうちに軽く握って丸めるという方法でもいいです。あまり強く握ると固くなるので、ふんわり握って形を整えます。）
水あめ	１４０ｇ	
砂糖	７０ｇ	
しょうが	４ｇ	
ひなあられ用あられ	１４０ｇ	
バターピーナッツ	４０ｇ	

（子ども１人分：エネルギー178ｋcal・たんぱく質 2.1ｇ・脂質 5.2ｇ・塩分 0.3ｇ）

【３月ひなまつりメニュー～ひなあられ】

子育て支援課です。

３月３日はひなまつり。愛媛では旧暦に合わせ、４月３日にひなまつりを祝うことが多いですが、保育所では３月１日にひなまつりパーティーを行いました。

今回は、千丈保育所より、ひなまつりパーティーメニューから「ひなあられ」を紹介します。

春らしい、工夫を凝らしたメニューを、みんなで美味しくいただきました。

そして、千丈保育所では「ひなあられクッキング」を行って、自分たちでひなあられを作ったんですよ！

鍋に水あめを入れる時は「きれい～!キラキラしとる～」と歓声が上がり、だんだん色が変わっていくのを興味深く覗き込んで不思議そうに見ていました。みんなで順番に水あめを混ぜて「何か軽くなったよね～」などお話ししながらワイワイ楽しく作りました。

自分たちで作ったひなあられは、特別に美味しくて、たくさ～ん食べましたよ♪

季節の行事に合わせた食事を伝えることも、子どもたちにとって大切なことですね♡

皆さんもご家族やお友達と、春のおやつ「ひなあられ」を作ったり、食べてみて、春を感じてくださいね。