



## 給食簡単メニュー (第9回)

保育所で子どもたちに  
人気のあるメニューや  
簡単に作れるメニュー  
を紹介します

子どもたちにとって食育はとっても大切。たくさん遊んでお腹がすいておいしく食べて、いろいろな食材と出会い食べるって楽しんだと思える経験を大切にしています。

### スイートポテト風



#### <材料4人分>

さつまいも 200g  
卵黄 少々

☆ { 牛乳 大さじ1  
砂糖 20g  
バター 12g



#### <作り方>

- ① さつまいもは皮をおき、柔らかくなるまで蒸す、またはレンジにかける
- ② 柔らかくなったさつまいもを熱いうちにマッシャーやフォークを使ってつぶす
- ③ ②に☆の材料を加えて、滑らかになるまで混ぜ合わせる
- ④ ③のさつまいもを形を整え、アルミカップ等に入れて卵黄を塗り、オーブントースターで10分ほど焼いたらできあがり☆

給食室より



バターがない場合はサラダ油でも代用できます。一口サイズに丸めても可愛いですし、お弁当のデザートに入れても喜ばれると思います。