

～食べよう！伝えよう！わくわく加賀野菜～

さつまいももち

さつまいものおいしい季節になりました。給食でも、いろいろな料理に使います。

あまくて、こっぼこっぼのさつまいもを使ったかんたんクッキング。

おうちの人といっしょに、ぜひ作ってみてください！



<材料>

<分量（5人分のめやす）>

<作り方>

さつまいも	500g
バター（ませ用）	20g
さとう	30g
塩	ひとつまみ
かたくり粉※1	50g
牛乳※2	100mL
バター（やき用）	10g
かたくり粉	適量
	（団子作り用）

- ① さつまいもを洗い、3cm厚さに切る。
- ② 水からゆでる。（またはむす。）
- ③ ザルにあけて皮をとる。
- ④ なべにさつまいもとAを入れて、しゃもじでつぶす。
- ⑤ 手に少しかたくり粉をつけて団子を作り、平たくつぶす。
- ⑥ ホットプレートを170℃にあたためておいて、バターをとかす。
- ⑦ 両面をこんがりとやく。

※1 片栗粉の量は、さつまいもの水分が多ければ増やしてください。少し冷めると、手でまとめやすくなります。

※2 牛乳を豆乳に、バターをごま油やサラダ油にかえると、乳アレルギーの子も食べられます。

