



令和8年3月「さつまいご飯のおはぎ」レシピ紹介

きなこを使ったおやつは保育所でも人気です。きなこマカロニ、きなこパン、きなこサンドなど、どれもお皿がからっぽになって返ってきます。小学校へ行くとおやつを食べることはなくなりますが、保育所で食べたおやつを思い出してご家庭でも作ってもらえたらと思います。

「さつまいご飯のおはぎ」

【栄養価(幼児1人分)】

- ・ エネルギー 145kcal
- ・ たんぱく質 3.5g
- ・ 脂質 1.3g



《材料 幼児10人分》

- 米 100g
 - もち米 50g
 - さつまいご 200g
 - 塩 3g
 - ねりあん 150g
 - きな粉 40g
 - きび砂糖 30g
 - 塩 1g
- きな粉、きび砂糖、塩はA

《作り方》

1. もち米、米は合わせて洗ってざるにあげておく。米+もち米=150g(米1合分)
2. さつまいごは皮をむいて1cmぐらいの輪切りにし、5~10分水に漬けてあくを抜きざるにあげておく。
3. 炊飯器に1を入れて分量の水(1合分)と塩を入れてよく混ぜ、2のさつまいごを加えて炊く。
4. Aのきなこ、砂糖、塩を混ぜておく。
5. 3が炊けたら水をつけたすりこぎでさつまいごをつきながら潰し、ねりあんを混ぜる。
6. 手に水をつけながら5を握り(1つ約60g)、4のきなこをまぶす。

秋の花
はぎ



春の花
ぼたん