



保育所の給食レシピ 『きなこ芋もち』

《材料(幼児1人分)》

・さつまいも	40g	・もち	8g
・きなこ	5g	・きび砂糖(砂糖)	3g
・塩	少々		

《作り方》

- 1 さつまいもは皮をむき1cm厚さの輪切り又は、いちよう切りにして、水につける。
- 2 蒸し器に芋を入れ蒸し、さつまいもに火が通ったら1cm角に切ったもちをのせ、もちが柔らかくなるまでさらに蒸す。(もちが蒸し器につかないように、もちは芋の上へのせる。)
- 3 きなこ、きび砂糖、塩を合わせてバット等に入れておく。
- 4 ボールに2を取り出し、すりこぎでつくようにまとめ、水でぬらしたカレー Spoon 等でまとめながら3に入れてきなこをまぶして形よく丸める。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	105Kcal
・たんぱく質	2.6g
・脂質	1.3g

