

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

大学いも



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
さつまいも	65	390	中2本
揚げ油	適量	適量	
┌ 砂糖	6	36	大さじ4
└ 濃口しょうゆ	0.5	3	小さじ1/2
A 酢	0.3	1.8	小さじ1/2
┌ 水	6	36	大さじ2・1/2
└ 片栗粉	0.6	3.6	小さじ1
黒ごま	0.5	3	大さじ1/2

作り方

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、混ぜながら、とろみがつくまで煮詰める。
- ③ 水気を切ったさつまいもを素揚げにする。
- ④ ②に③と黒ごまを入れて混ぜる。

～メモ～

さつまいもを拍子木切りにして油で揚げ、塩少々をふった「さつまいもスティック」もおすすめです。前歯でかじり取ってよく噛んで食べましょう♪

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

なると金時の焼もち



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
さつまいも	35	210	中1本
米粉	10	60	1/2カップ
バター	3	18	
砂糖	3	18	大さじ2
黒ごま	0.5	3	大さじ1/2
サラダ油	0.5	3	小さじ1弱

作り方

- ① さつまいもは茹でてつぶす。茹で汁は捨てずにとっておく。
- ② さつまいもに米粉、砂糖を加えて混ぜ、温かいうちにバターも加えて混ぜる。
- ③ 残しておいた茹で汁で固さを調整し（耳たぶくらいの固さ）、食べやすい大きさに形を整え、黒ごまをふる。
- ④ フライパンに油をひき、焼き色がつくまで両面を焼く。

～メモ～

なると金時は、すだち、春にんじん、れんこん、フロッコリー、生しいたけ等とともに徳島を代表する農産物です。地元で作られるたくさんの美味しい食材を知り、大切にいただきましょう♪