

親子で作ってみませんか？ パート3

☆ フライパンで作るスイートポテト風。つやは卵ではなくはちみつで！

『スイートポテト風おやき』:卵・牛乳を使わない

〈材料〉(5個分)

さつまいも(皮を除いたもの) ·····	150g
片栗粉 ·····	大さじ2
無調整豆乳(または水) ·····	大さじ1
はちみつ ·····	大さじ2
いりごま(黒) ·····	適量
サラダ油 ·····	適量

《親子で楽しもう！》

・材料をはかってみよう。

・おやきをたわら型にしてみよう。

・はちみつやごまをかけてみよう。



〈作り方〉

- 1 さつまいもは一口大に切り、水にさらす。
- 2 耐熱容器に水気を切った1、水大さじ1(分量外)を入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で4分ほど柔らかくなるまで加熱する。
- 3 2は熱いうちにつぶし、片栗粉、豆乳を加えて混ぜる。
※生地がかたい時は豆乳を、ゆるい時は片栗粉を足す。
- 4 3を6等分にし、たわら型にする。
- 5 フライパンに薄くサラダ油をひいて中火で熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。
※ココナッツオイルで焼いてもおいしい。
- 6 器に盛り、はちみつをかけてつやを出し、いりごまを飾る。



参考資料：管理栄養士 辻本なみ著「アレルギー食材7品目対応レシピ やさしいおやつ&ごはん」

ある日のほっこりエピソード

今日は晴天。お母さんは、はーちゃん(3歳)、さーちゃん(10か月)と一緒にピクニックに出かけました。はーちゃんは苦手なレタス、きゅうりも頑張って口に入れ、「お母さん、見てー。」とアピールしています。さーちゃんはお母さんから離乳食をもらった後、はいはいをして遊んでいます。お母さんがさーちゃんのおもちゃを探していると、はーちゃんが、風呂敷の下に隠れていたおもちゃを見つけて、「あったよ。かくれんぼしてた。はい。」とさーちゃんに渡しました。今日はちゃんとお姉ちゃん出来たね。外で食べるお弁当がはーちゃんをお姉ちゃんに成長させたのかな？



個別相談 まずは、お電話ください。

電話・Fax 0893(24)4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】

大洲市アフタースクールおおず内(元大洲幼稚園)

大洲市大洲 715

そよ風HP
こちらから→

