

## 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＞

《親子で楽しもう！》

#### ＜材料＞（5 個分）

さつまいも（皮を除いたもの）・・・・・・150 g  
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

- ・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す内（元大洲幼稚園）

大洲市大洲 715

そよ風HP  
こちらから➡

