

食育だより

令和元年11月27日
熊取町立西小学校
栄養士

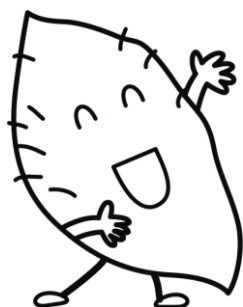
11月26日(火)に、さつまいもを使った蒸しパン作りをしました。
2年生が芋ほりで収穫したさつまいもを使用しました。自分たちで作った蒸しパンを食べて「おいしい」、「まだまだ、たくさん食べたい」などの声も聞こえていました。生地が膨らむのを見て「大きくなってきた!」と、驚いている様子もあり、楽しく実習ができました。



《 活動の様子 》

さつまいものお話

さつまいもは土の中で育ち、秋が旬の食べものです。収穫後、2~3か月経っても、おいしく食べられます。体を動かすエネルギーのもとになるでんぷんが多く含まれています。ほかにも、肌の調子を整えるビタミンCや、おなかの中をすっきりしてくれる食物繊維も含まれています。



さつまいもを使った蒸しパン レシピ

☆材料(アルミカップ9号 8個分)☆

- ・ホットケーキミックス粉 150g
- ・牛乳 150cc
- ・さつまいも 中1/2本

☆作り方☆

- ①さつまいもは皮をむき、1cm角切りにして、ゆがく。
(電子レンジで約3分、温めてもできます。)
- ②ホットプレートの底が隠れるくらいの水を入れ、200℃にセットする。
- ③ボウルに粉を入れ、牛乳を少しずつ入れながら泡だて器でしっかりと混ぜる。
- ④アルミカップ(2枚を重ねたもの)にスプーンで生地を半分くらいまで入れ、
①のさつまいもをのせる。※生地を入れすぎるとあふれるので注意
- ⑤ホットプレートにのせ、ふたをして約5分蒸す。
- ⑥竹串をさし、なにもつかなくなったらできあがり。

＜使用した器具＞

ホットプレート、フライ返し、
ボウル、泡だて器、スプーン、
アルミカップなど



学校で実施した蒸しパンのレシピを載せています。
今回は素材の味を生かすために生地やさつまいもに砂糖を使
っていないので、あっさりとした味になっています。また、カ
ボチャやリンゴなどほかの食材を使ってもおいしく食べるこ
とができますので、ご家庭でも作ってみてくださいね。