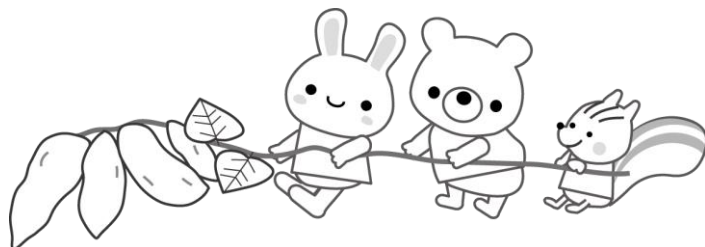


# キッズトントン教室 西郷保育所



平成30年11月21日

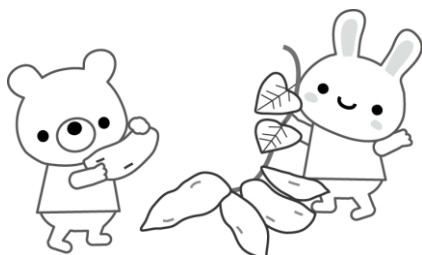


## ☆さつまいも蒸しパン☆ (材料はカップ9号 8個分)

さつまいも	150g
ホットケーキミックス	150g
牛乳	150cc
サラダ油	大さじ2

\*1センチ角のスティック状に切った  
さつまいもを水にさらした後、  
水気を切っておく。

- ① さつまいもは1センチ角に切る。
- ② ホットケーキミックスをボウルに入れておく。
- ③ ②のボウルに牛乳、サラダ油を入れ、混ぜる。
- ④ ③にさつまいもを入れ、混ぜる。
- ⑤ カップに生地をスプーンで入れ、15分蒸す。



## ☆すまし汁☆ (材料は8人分)

小松菜	120g
えのきたけ	50g
水	1200cc
かつおだしパック	1パック
しょうゆ	大さじ2

- ① 小松菜は3cm程に手でちぎる。えのきたけは石づきをとってほぐし、3cm程度に手でちぎる。
- ② 水とだしパックをなべに入れて、野菜、しょうゆを加え、煮立たせる。
- ③ だしパックを取り出す。

