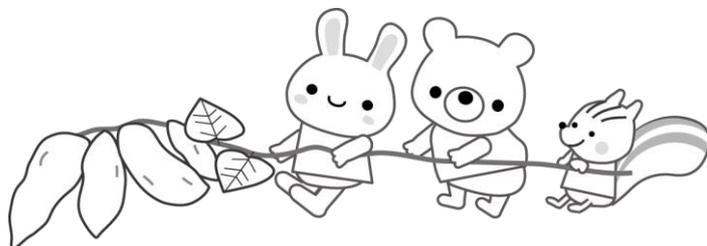


# キッズトントン教室 西郷保育所



平成29年11月14日

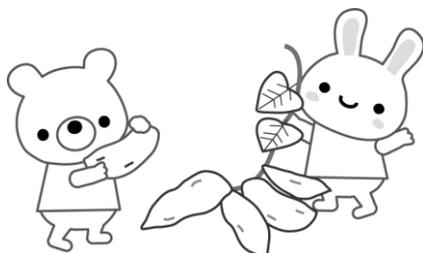


## ☆さつまいも蒸しパン☆ (材料はアルミカップ9号 8個分)

さつまいも	150g
ホットケーキミックス	150g
水	130cc

\* 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のボウルに水を入れ、混ぜる。
- ④ ③にさつまいもを入れ、混ぜる。
- ⑤ アルミ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
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。

