

## 手作りおやつ講習会がありました

目白第二保育園

R8.2.9

2月5日(木曜日)に手作りおやつ講習会を実施しました。豊島区の調理師と栄養士を招いて子どもにとってのおやつ役割や栄養の話をしていただきました。栄養を考えた材料や安全に美味しく食べるための工夫ではスキムミルクやホットケーキミックスの活用の仕方を実際の保育園おやつレシピを参考に紹介してもらったり、人気のおやつ、芋もちを実際に作って味見したりしました。



芋もちの材料 (1人分)

サラダ油 1グラム

じゃがいも 半分

片栗粉 小さじ1

味付け

砂糖 1.5グラム

しょうゆ 1.5グラム



芋もちの作り方

- ① じゃが芋の皮をむき、包丁で一口大に切る。
- ② 切ったじゃが芋を茹でる or 蒸す。
- ③ 加熱したじゃが芋と片栗粉をビニール袋に入れ、潰しながらよくこねる。
- ④ 芋もちを形成する。
- ⑤ フライパンで焼く。
- ⑥ 砂糖、しょうゆをかけて完成。