

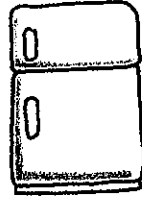
# 食事だより秋

平成21年 10月

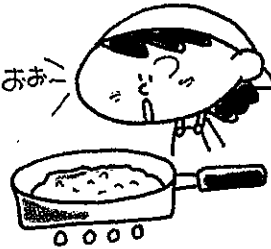
## 子どもといっしょにつくってみよう！ カンタン手づくりおやつ

### 手づくりおやつの楽しさは？

子ども…



おおー



お母さん…



市販のものでは  
得られない、楽しさ・  
おいしさがありますね。

### 【子どもといっしょにつくってみよう】

#### かぼちゃとさつまいもの きな粉スナック

##### 【つくり方】

- ① かぼちゃは種を取り、3～4mm厚さのいちよう切りにする。
  - ② さつまいもは3～4mm厚さのいちよう切りにし、水にさらした後、水気をきる。
  - ③ かぼちゃとさつまいもを油で揚げ、Aをまぶす。
- かぼちゃとさつまいもの甘味がある時は、きな粉なしでもおいしいです。

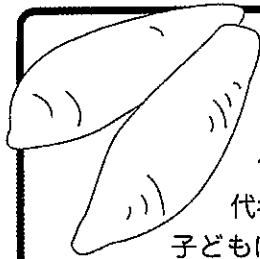
##### 【材料】4人分

|       |      |
|-------|------|
| かぼちゃ  | 80g  |
| さつまいも | 200g |
| 油     | 適量   |
| A     |      |
| きな粉   | 20g  |
| 砂糖    | 15g  |
| 塩     | 少々   |

【組み合わせのおすすめ】牛乳



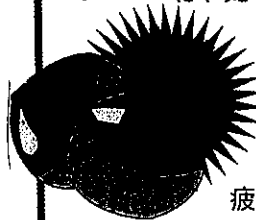
『おやつ大好き！子どもに人気の手づくりおやつ』上橋俊子・安藤節子（芽ばえ社）より



#### さつまいも

焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

#### 栗



秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんにしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。