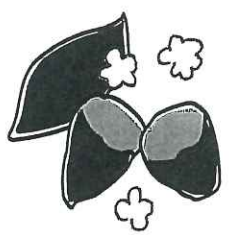


\*はセンター調理、○は園での調理です。

Table with 6 columns (Month 28, 15, 29, 16, 30, 3, 17, 4, 18, 5, 19) and 6 rows of recipes. Includes ingredients like salmon, chicken, vegetables, and baked goods. Includes a '★スプーン 持参してください' (★ Spoon, please bring) note with a spoon icon.



26日 リズムあそび会
31日 こぐま〜らいおん組 お弁当の日

秋の味覚 さつまいも を食べよう

さつまいもは、天ぷらやレモン煮、大学芋やスイートポテトなど、料理やお菓子の材料として大活躍しますよ。
そんなさつまいもですが、品種によって食感などが変わるので、ぜひお好みの品種を見つけてください♡

- ・ねっとり派「安条内いも」「べにはるか」
・ホクホク派「べにあずま」 ← つわぶき園はこれを使ってるよ
・しっとり派「なると金時」
・近年注目株「シルクスイート」は糸絹のような滑らかな舌触り etc...

※秋から冬にかけて最も美味しくなります!

給食でも色々な料理やおやつに使います

簡単スイートポテト

- 材料(3cm角約20個分)
・さつまいも 300g(大きめ本)
・石臼糖 大きじ3・卵1個
① さつまいもは皮をむいて1口大に切り、水にさらした後水気をきり600wの電子レンジで約5分加熱する。
② ①をフォークでつぶし、①を加えよく混ぜ、ラップで四角い形に包んだら包丁で3cm角に切る。
③ トースター200℃で約12分焼き、少し焼き色がつかれば完成!