

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋など食べものも美味しく、運動・スポーツなど健康づくりにも適した季節になりました。様々な制限があり、思うように活動ができないかもしれませんが、お家の中で体を動かしたり、一緒に料理を作ったりとお家時間を楽しみましょう。

◆和風さつまいもケーキ

(材料：直径 20~24 cmのフライパン)

さつまいも	140g
A 砂糖	大さじ2
バター	15g
B ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	80cc
ゆであずき缶(加糖)	100g
溶かしバター	8g



【作り方】

1. さつまいもは皮をつけたままよく洗い、5mm位の厚さの輪切りにして水にさらす。ザルにあげて水気をふく。
2. ボールにBを入れて泡だて器でよく混ぜる。電子レンジで溶かしたバターを加えて混ぜる。ゆであずき缶のあずきを加えて木べらで混ぜる。
3. フライパンにAのバターと砂糖を入れて弱火にかけ、混ぜながらバターが溶けたら①のさつまいもを並べて、②の生地をそっと流し込み、表面を平らにする。
4. 蓋をして、弱火で8~10分ほど焼き、生地が膨らんで表面が乾いてきたら裏返して両面焼く。6~8等分にして、器に盛る。

※余ったあずきは冷凍するか、小倉トーストにして食べても美味しいです。



【離乳食：ほうれん草とさつまいもの和え物(後期)】

やわらかく茹でてみじん切りにしたほうれん草と1cm角に切ってやわらかくゆであずきを和える。月齢によってだし汁でさつまいもをのばしてほうれん草を和える。
さつまいもの甘味とトロミで葉物が食べやすくなります。

