

食育だより

令和元年11月27日
熊取町立西小学校
栄養士

11月26日(火)に、さつまいもを使った蒸しパン作りをしました。
2年生が芋ほりで収穫したさつまいもを使用しました。自分たちで作った蒸しパンを食べて「おいしい」、「まだまだ、たくさん食べたい」などの声も聞こえていました。生地が膨らむのを見て「大きくなってきた!」と、驚いている様子もあり、楽しく実習ができました。



《 活動の様子 》

さつまいものお話

さつまいもは土の中で育ち、秋が旬の食べものです。収穫後、2~3か月経っても、おいしく食べられます。体を動かすエネルギーのもとになるでんぷんが多く含まれています。ほかにも、肌の調子を整えるビタミンCや、おなかの中をすっきりしてくれる食物繊維も含まれています。



さつまいもを使った蒸しパン レシピ

☆材料(アルミカップ9号 8個分)☆

- ・ホットケーキミックス粉 150g
- ・牛乳 150cc
- ・さつまいも 中1/2本

☆作り方☆

- ①さつまいもは皮をむき、1cm角切りにして、ゆがく。
(電子レンジで約3分、温めてもできます。)
- ②ホットプレートの底が隠れるくらいの水を入れ、200℃にセットする。
- ③ボウルに粉を入れ、牛乳を少しずつ入れながら泡だて器でしっかりと混ぜる。
- ④アルミカップ(2枚を重ねたもの)にスプーンで生地を半分くらいまで入れ、
①のさつまいもをのせる。※生地を入れすぎるとあふれるので注意
- ⑤ホットプレートにのせ、ふたをして約5分蒸す。
- ⑥竹串をさし、なにもつかなくなったらできあがり。

<使用した器具>

ホットプレート、フライ返し、
ボウル、泡だて器、スプーン、
アルミカップなど



学校で実施した蒸しパンのレシピを載せています。
今回は素材の味を生かすために生地やさつまいもに砂糖を使っていないので、あっさりとした味になっています。また、カボチャやリンゴなどほかの食材を使ってもおいしく食べることができますので、ご家庭でも作ってみてくださいね。