

しょくいくきょうしつ
食育教室

(おかしづくり)

れいわ ねん がつようか ど
令和4年10月8日(土)



- からいもねったぽ
- いんごケーキ

なまえ
名前

からいもねったぼ



ざいりょう にんぷん
【材料：4人分】

さつまいも	500g	★ きなこ	50g
もち	250g	★ さとう	50g
さとう	おお 大さじ2	★ しお	しょうしょう 少々

1

さつまいもの皮をむく。
2センチはばの輪切りにし、水にさらしてアクをぬく。



2

ゆげのたった蒸し器にクッキングシートをしき、
1を入れて 15～20分ほど蒸す。



3

もちをのせ、もちがやわらかくなるまで5分ほどさらに蒸す。



4

2をボウルにうつし、さとうを加え、すりこぎでつきながら全体をよくまぜる。



5

★を混ぜておく。



6

3をおはぎのように丸め、4をまぶす。



できあがり

ねったぼの由来

つきたてのおもちに、蒸したサツマイモを入れて混ぜて食べるもち料理です。

“ねったぼ”の名の由来についてはいろいろな説がありますが、“ねったぼもち”からきたという説や、もちを“ぼったぼったとねってつく”ところからきたという説があります。



りんごケーキ



【材料：カップ12個分】

☆ 小麦粉	100g	レーズン	12g
☆ ベーキング グパウダー	小さじ1/2	お湯	小さじ1
☆ 重曹	小さじ1/2	たまご 卵	1個
☆ しお	少々	さとう	50g
りんご	1個	サラダ油	50ml
シナモン	少々	ふんとう 粉糖	この お好み

1

オーブンを170℃にあたためておく。

☆の材料を、まぜ合わせてふるっておく。



レーズンをお湯に浸し、柔らかくになったら水を切っておく。



2

りんごは、皮をむかず12等分のくし形に切り、しんを取り、5mmくらいのいちよう切りにし、シナモンをふる。



3

2を平皿に入れ、ラップをかけずに、電子レンジに600Wで3分かける。



4

ボウルに卵をわりほぐし、さとう、サラダ油の順に入れ、入れるたびに泡立て器でよくまぜる。

5

よくまぜたら、レーズンと3を入れゴムべらでまぜる。



6

1を入れ、粉が見えなくなるまで底からサックリとまぜる。



7

アルミカップに7を入れて、天板にならべる。



8

170℃にあたためたオーブンで10～15分程度焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



9

あら熱がとれたら、お好みで粉糖をふってできあがり。



できあがり