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 にち (さ**) 令和4年11月26日 (土)**



- ○からいもねったぼ
- りんごケーキ

からいもねったぼ



でいりょう にんぶん 【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	^{ぉぉ} 大さじ2	*	しお	しょうしょう 少 々	

6

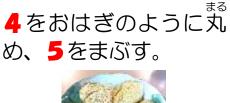
さつまいもの皮をむく。 2センチはばの輪切りに し、水にさらしてアクをぬ く。

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 3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。













ねったぼの曲来

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、 "ねったぼたもち" 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



ਵਿਸ਼ਾਹਰ ਹੈ। 【材料:カップ 12個分】				
☆ 小麦粉	100 g	レーズン	12g	
☆ ベーキン グパウダー	小さじ1/2	お湯	。 小さじ1	
_{じゅうそう} ☆ 重曹	ふさじ1/2	たまご り り	1個	
☆ しお	しょうしょう 少 々	さとう	50 g	
りんご	っ 1個	サラダ 油	50ml	
シナモン	しょうしょう 少 々	ふんとう 粉糖	お好み	

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、

柔らかくなったら 水を切っておく。

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 _{あわた} き 泡立て器でよくまぜる。

を取り、5 mmくらいのいち $600^{\frac{7}{25}}$ で 3%かける。 ょう切りにし、シナモンを ふる。

りんごは、皮をむかず 12 2を平皿に入れ、ラップを 等分のくし形に切り、しん<mark>なけずに、電子レンジに</mark>



よくまぜたら、レーズンと 3を入れゴムべらでまぜ

る。



】を入れ、粉が見えなくな るまで底か<u>らサッ</u>クリと

まぜる。



アルミカップに**6**を入れ て、天板にならべる。



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。



あら熱がとれたら、お好み で粉糖をふってできあが り。











Memo

