

# 給食&おやつレシピ

作ってみてね♥



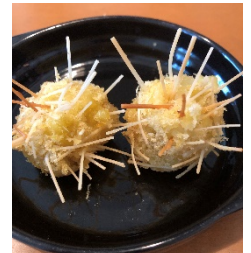
## NO1. いがぐり揚

### いがぐり揚げの レシピ

- 1 さつまいもをゆがしてつぶす。
- 2 塩・砂糖 少々で味付けをする  
(さつまいも本来の甘さによって量は調整)
- 3 丸める
- 4 そうめんを短く折る(切る)
- 5 丸めたさつまいもの周りにそうめんをつけ、油で揚げる



あいあい保育園  
のおやつ



いがぐりらしく  
家で作ってみた

## NO2. さつまいもごは

### さつまいもごはんの レシピ

材料	米	2合
	さつまいも	200g
	塩	小さじ1
	酒	大さじ1
	黒ゴマ	適量



- 1 さつまいもは一口大に切り、数分水にさらす。
- 2 お米をといで通常通りの水を入れる。
- 3 塩・酒を入れてよく混ぜた後、さつまいもをのせて炊飯器のスイッチON
- 4 お好みに黒ゴマをかける。