

秋から冬の旬な食材といえば、「栗」「さつまいも」「柿」などがあります。寒い時期を乗り越えるため、体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。今回は子どもたちにも人気の甘くてホクホクした「さつまいも」を使ったレシピをご紹介します。

旬の食材で作る！食欲の秋レシピ ～さつまいも～



さつまいもコロコロサラダ (大人2人分・子ども2人分)

- | | | |
|-----------------|------------|---|
| さつまいも | 300g (大1本) | ①さつまいもは皮付きのまま1cm角切りにして、10分くらい水にさらしておきます。 |
| 水 | さらし用 | ②ざるにあげて水気を切ったら耐熱容器に移し、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600w6分ほど加熱します。(硬さを確認！) |
| ツナ油漬缶 | 70g (1缶) | ③加熱したさつまいもにマヨネーズ・塩を入れてよく混ぜ合わせ荒熱を取ります。 |
| *マヨネーズ | 大さじ3 | ④粗熱が取れたらツナをよく混ぜ合わせます。(さつまいもの形が崩れないように！) |
| *塩 | ふたつまみ | ⑤器に盛り付けて刻んだパセリをかけます。 |
| *パセリ(生または乾燥) 少々 | | |



給食のおやつ！ さつまいもち (大人2人分・子ども2人分)

- *じゃがいもでもおいしくできます。【作り方】 準備：さつまいもの皮を剥いておきます。
- | | | |
|-------|------------|---|
| さつまいも | 300g (大1本) | ①さつまいもを輪切りにして、10分くらい水にさらしておきます。 |
| 水 | さらし用 | ②ざるにあげて水気を切ったら耐熱容器に移し、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600w7分ほど加熱します。 |
| バター | 20g | ③加熱が終わったらスプーンで潰します。(硬さを確認！) |
| 牛乳 | 大さじ1 | ④なめらかに潰れたら砂糖・牛乳・片栗粉を加えよく混ぜ合わせ、まとまってきたら手で成形します。(楕円か丸型) |
| 砂糖 | 大さじ1 | ⑤熱したフライパンにバターをひき、④を並べ中火で加熱します。片面に焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつけます。 |
| 片栗粉 | 大さじ1 | ⑥⑤が焼きあがったら皿に移し、そのままフライパンに醤油・みりん・砂糖を入れてとろみがつくまで中火で加熱します。 |
| *醤油 | 大さじ2 | ⑦器に盛り付けて⑥のたれをかけます。 |
| *みりん | 大さじ2 | |
| *砂糖 | 大さじ1と1/2 | |

調理の基本 ～計量・計り方～ 料理をおいしく手際よく作りには、正しい計量をしましょう。

①計量カップの計り方 注意：計量カップは1カップ=200ml 炊飯器計量カップ=180ml 計るときは平らなところにカップを置いて、目盛りを真横から見る。

②計量スプーンの計り方 大さじ1=15ml 小さじ=5ml
液体を計る・・・計量スプーンに液体をぎりぎりこぼれないところまで入れる。
液体を1/2計る場合は、計量スプーン深さの2/3が目安。



粉末を計る・・・山盛りにすくい、別の計量スプーンのはしなどですりきって計る。

1/2を計る時は、すりきりにしたものを半分に区切り、半量にする。 1/3・1/4も同様に計る。

③指で計る

ひとつまみ・・・親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量。約1g 約小さじ1/5

少々・・・・・・親指と人差し指の先でつまんだ分量。約0.6g 約小さじ1/8