



## ～みたらし風さつま芋団子～



### <材料・分量>大人2人子ども2人分

- ・さつま芋 … 300g (1/2 カット)
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・片栗粉 … 大さじ1

### <★みたらしあん>

- ・醤油 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ3
- ・水 … 50cc
- ・片栗粉 … 大さじ1

### <作り方>

- ①さつま芋を蒸し器や電子レンジを使用して蒸す。
- ②①が蒸しあがったら、温かいうちに砂糖、片栗粉を入れてよくかき混ぜる。
- ③②を好きな形に成形し、オーブンで180℃で6分焼く。
- ④★鍋に醤油、砂糖、水を入れてひと煮立ちしたら、片栗粉を水で溶き、とろみをつける。
- ⑤③が出来上がったら、④をかけて完成です。



## ～秋の味覚ごはん～



### ♪オススメポイント♪

炊きこみご飯は、秋の味覚を取り入れる最適な料理です。また、バターやゴマ油を加えるだけで洋風にも中華風にもアレンジができます。

### <材料・分量>大人2人子ども2人分

- ・米 … 200g
  - ・むき栗 … 30g
  - ・ツナ缶(油漬け) … 1缶(70g)
  - ・人参 … 1/2本
  - ・しめじ … 1/6パック
  - ・えのき … 1/6パック
  - ・醤油 … 大さじ2
- (洋風：バター10g 中華風：ごま油10g)

### <作り方>

- ① 米を研ぎ、炊飯器に入れ同量の水を入れる。
- ② ①に醤油を入れスイッチを押す。
- ③ 炊いている間に食材をカットする。
  - ・むき栗はひと口大にする
  - ・人参は短冊切りにする
  - ・しめじ、えのきは2センチの長さに切る。
- ④ ③をフライパンで火が通るまで炒める。
- ⑤ ⑤ツナ缶は油を切らずに④に入れて炒める。※ツナ缶の油を入れることでうま味が増します！
- ⑥ 炊き上がったら⑤を混ぜて完成です。