



## ポテトもち

今月は、ポテトもちレシピをご紹介します。おもちを食べる機会も増えますが、食べることが難しい小さい子にもおすすめです。親子でクッキングにも◎

【材 料】 約4～6個分

- ☆じゃがいも 中2個  
(皮をむいて200g)
- ☆片栗粉 大さじ2 (18g)
- ☆ 塩 ひとつまみ
  
- ☆しょうゆ 適量
- ☆焼き海苔 お好みで



【作り方】

- ①じゃが芋は皮を剥いて火の通りやすい大きさに切り、蒸す。  
(茹でてOK)
- ②①を熱いうちにつぶす。
- ③②に塩、片栗粉を加えて混ぜる。
- ④③を4～6等分にし、丸型にする。
- ⑤④をオーブン180℃で7～8分焼く。(フライパンで焼いてもOK)
- ⑥お好みでしょうゆを塗り、海苔を巻いていただく。



## 行事食を楽しもう♪

12～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。

また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。

たくさんの「おいしいね。」を通して、子どもの関心を高めていきましょう。



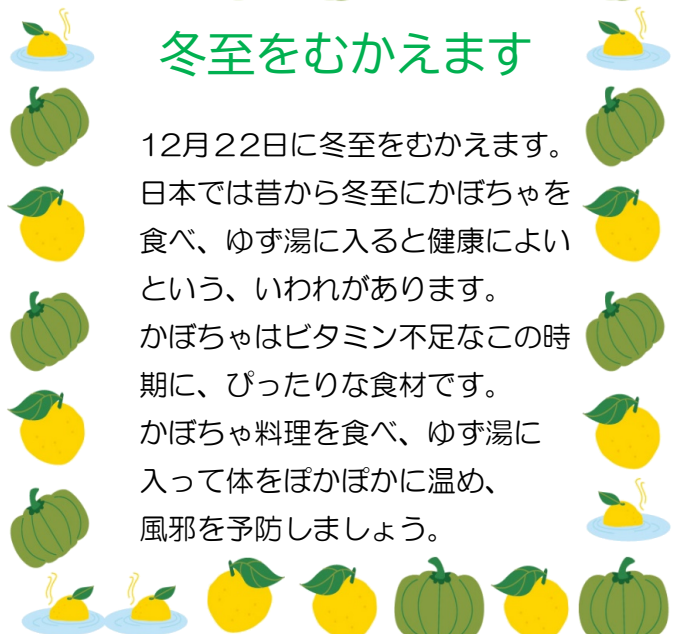
## 冬至をむかえます

12月22日に冬至をむかえます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。

かぼちゃはビタミン不足なこの時期に、ぴったりの食材です。

かぼちゃ料理を食べ、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



12月13日にわかさぎの提供を行います。(たけのこ組～)  
たまに、魚卵が入っている場合があります。



12月21日にさんま一尾の提供を行います。(りんご組、さくら組)  
どんぐり組～ゆず組は、3枚卸しの塩焼きになります。

ご質問や心配なことがある方は、お気軽にお声かけ下さい。