



# 10 がつ こうなんだより

港区立こうなん保育園  
港区港南4丁目2番3号101  
電話：03-3450-3800

食欲の秋ですね！ご家庭で作れる人気のおやつを紹介します♪

## さつまいもスティック

### <材料>

- ・サツマイモ
  - ・油
  - ・塩
- 全て適量

### <作り方>

- ① 拍子木切りをしたサツマイモを蒸かして火を通します。  
電子レンジでもOK！
- ② 油でカリっとするまで揚げ、塩をふったら出来上がり！

## ごぼうチップス

おつまみにも！

### <材料>

- ・ゴボウ
  - ・片栗粉
  - ・油
  - ・塩
- 全て適量

### <作り方>

- ① ゴボウを薄く斜め切りにし、水にさらして灰汁を抜きます。
- ② キッチンペーパーなどでしっかりと水気を取り、片栗粉をまぶします。
- ③ 油でカリっとするまで揚げ、塩をふったら出来上がり！

## みそ蒸しパン

### <材料>

約10個分

- ・小麦粉 200g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・三温糖 60g
- ・みそ 15g
- ・牛乳 180ml

### <作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけます。
- ② 三温糖とみそをボールに入れ、分量の牛乳を入れてよく混ぜます。
- ③ ふるっておいた小麦粉と残りの牛乳を入れてだまにならないようによく混ぜます。
- ④ アルミカップなどに入れ、12分程度蒸します。  
竹串などに刺してみて、生地がつかなければOK！

## 今月の予定

12日(月) 保育園であそぼう ※園庭を開放した開催を予定しています。

予約制となりますので、ご希望の方は、電話でお申し込みください。

