

調理

スイートポテト作り

🕒 所要時間 2時間

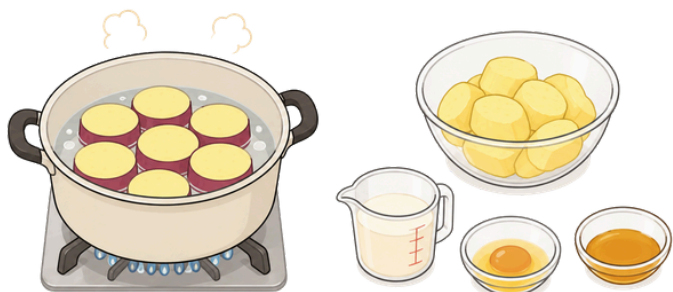
支援のねらい

- ・ 食材の扱い方や食器、道具の使い方を学ぶ

用意する物

- ・ さつまいも (2～3本) ・ 豆乳 (50ml)
- ・ たまご (1個) ・ はちみつ (小さじ5杯)

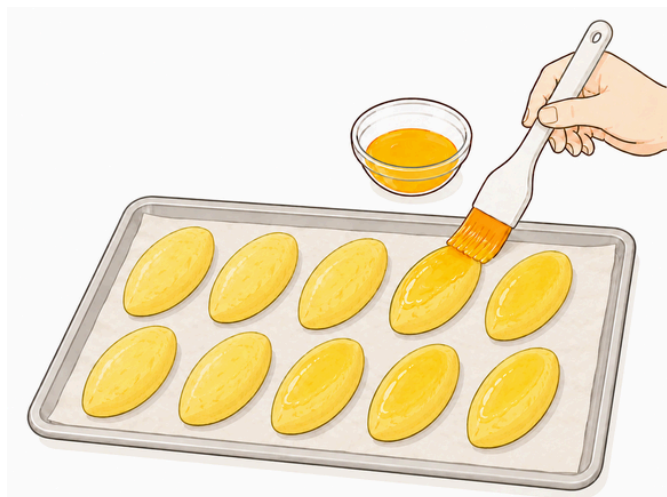
※分量の参考：10人分程度



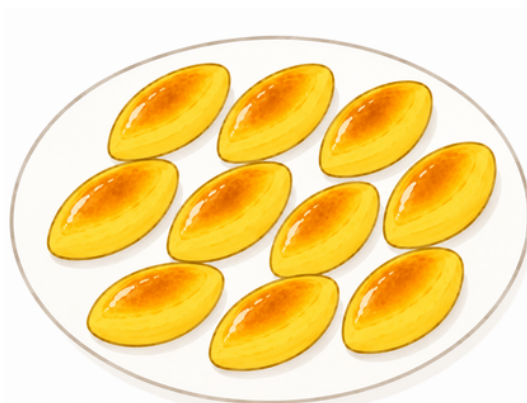
① さつまいもを輪切りにして30分ほど煮ます。さつまいもの皮をむきボールに移します。



② 豆乳、卵、はちみつを入れてさつまいもをつぶしながらかき混ぜます。



③ かき混ぜてなめらかになった生地をだ円に形作り、上に卵黄をはけでぬります。



④ オーブンで180℃30分焼いて、盛り付けて出来上がりです。



注意点

- ・ 待機している児童が調理中に近づくとき危険なため、距離をとるよう見守りする。
- ・ たまご、ハチミツ、大豆等のアレルギーは事前に確認する。



実施のポイント

- ・ オーブンで焼き過ぎないように調節します。
- ・ アレルギー対策としてつや出しの卵黄は豆乳またはみりんに変更できます。
- ・ はちみつは1歳未満のお子様は砂糖(小さじ2～3杯)に差し替えます。