

# にこにこ子育て広場 もぐもぐ★おやつ教室

～国東市の特産品の一つ「甘太くん」（高濃度かんしょ）を使ったおやつ☆～

R6.11.20（水）

## ★石垣もち（1歳～）

材料	現代風 4個分	昔風 4個分
小麦粉	100g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1	-
さつまい	100g	100g
砂糖	20g	-
塩	1g	2g
水	60ml	60ml
アルミカップ	4個	4個

### 【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。さつまいもは8mm角のさいの目切りにして、水につけてアク抜きする。
- ②さつまいもの水気をよく切り、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ③②にふるった粉を加え混ぜ合わせる。アルミカップなどにつぎ分けて蒸気の上上がった蒸し器で20分ほど蒸す。



## ★さつまいの茶巾しぼり（1歳～）

材料	5人分
さつまいも	250g
牛乳	70ml
バター	8g

### 【作り方】

- ①さつまいもは厚めに剥き、一口大に切ります。水に15分さらして水気を切ります。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、牛乳を加え、緩めにラップをかけ、500Wのレンジに7～8分かけます。
- ③熱いうちにバターを加え、フォーク、マッシャー等で潰し、粗熱が取れたらラップにのせ、茶巾の形にします。



## ★さつまいものおにぎり（1歳～）

材料	5人分
米	1.5合
さつまいも	100g
黒ごま	1g
みりん	小さじ1/2
食塩	0.5g

### 【作り方】

- ①さつまいもは皮付きのままサイコロ状に切る。
- ②お米を研いで、水を入れる。
- ③調味料を入れて軽く混ぜ、さつまいもを入れて炊く。
- ④炊きあがったら黒ごまを混ぜ、にぎる。

