



# 給食だより

## 11月号



さつまいも掘り(らいおん組:5歳児)

in あずま高原



さつまいもを掘るのが初めての子が多く、芋のツルを引っ張っては「お芋が抜けない〜」と言っていた子どもたち。あずま高原の方に「土を掘るんだよ」と教えてもらい、土の中からさつまいもを見つけて大興奮でした。





「とれたよ!」「先生見て〜!」収穫するたびに嬉しそうにしていました。



## さつまいもコロッケ

保育園で大人気のメニューです!

- 〈材料：2人分〉
- さつまいも 1本
  - 玉ねぎ 1/4個
  - 豚ひき肉 100g
  - サラダ油 大さじ 1/2
  - 塩 少々
  - こしょう 少々
  - 牛乳 50ml
  - 小麦粉 適量
  - 溶き卵 適量
  - パン粉 適量
  - 揚げ油 適量



### 〈作り方〉

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切る。耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱（500Wで7~8分）する。
- ② さつまいもが熱いうちに粗く潰し、塩・こしょう・牛乳を加えて混ぜる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら、豚ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら粗熱を取り、②と混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を適当な大きさに成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の揚げ油で揚げたら出来上がり。お好みでソースをかける。