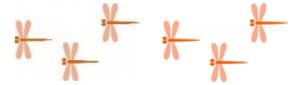


# のびのび通信

令和6年9月17日 由木保育園

澄み渡った青空に、朝夕の心地よい風。ちょっぴり日暮れが早くなった今日この頃、秋の訪れを感じる季節となりました。夏にたくさん水遊びをしてきた子どもたち。今度は10月にある運動会を目標にリレーや組体操などに取り組んでいるのが見られます。皆で一つのものに向かっていく姿は本当に素敵です。運動会、とっても楽しみです。



## こそだて応援隊！ ～親子で一緒にクッキング～

(かぼちゃ蒸パン)



【材料】

材料 【8個分(直径4cmカップ)】

かぼちゃ 1/8個(150g)

ホットケーキミックス 150g

卵 1個

砂糖 大さじ2

サラダ油 大さじ2

牛乳 100cc

【作り方】

- 1)かぼちゃは半分に切る。半分は7mmの角切りにする。残りの半分は皮を切り落とし、ふんわりとラップで包み、600Wのレンジで4分加熱する。ボウルに入れ、潰す。
- 2)ボウルに卵を割り入れ、砂糖、サラダ油を入れて混ぜる。牛乳(80cc)を加えて混ぜる。ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- 3)耐熱のシリコンカップに2)の生地(大さじ1程度)を入れ、角切りにしたかぼちゃを入れ、型の8分目まで生地を流し入れる。同様に計4個作る。
- 4)3)の残りの生地に潰したかぼちゃ、牛乳(20cc)を加えて混ぜる。耐熱のシリコンカップに生地を8分目まで流し入れる。同様に計4個作る。
- 5)フライパンにクッキングペーパーを3枚重ねて敷き、3)、4)を並べ入れ、シリコンカップの高さ1.5cm程度まで水を入れ、中火で加熱する。
- 6)5)が沸いたら弱火にし、ふたをして15分蒸し焼きにする。竹串を刺して生地がついてこなければ、取り出す。

具材もカボチャだけでなく、さつま芋やバナナ、人参、きな粉、黒糖、チョコレートなどいろいろ作ることが出来ます！是非親子で一緒に作ってみてください！