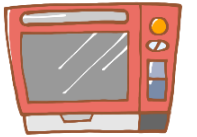


沖縄の遅い秋、短い秋！ 楽しんでますか？

おいしいさつま芋を食べたい！！ 蒸す(蒸し器)？ 焼く(オーブン)？ 電子レンジ？

蒸したり焼いたりしたさつま芋は大変甘味があるのに、電子レンジで加熱したものは、それほど甘くないですね。

さつま芋には、でんぷんを分解して麦芽糖にする酵素、アミラーゼが多く含まれています。アミラーゼは徐々に加熱すると甘味が出る性質がありますが、電子レンジだと急速に加熱がすすむため、アミラーゼの働きが悪く、甘みが引き出されないままにやわらかくなってしまいます。 “ゆっくり加熱”でおいしく食べましょう。♪♪



さつま芋入り蒸しパン
(幼児 8~10コ分)
1人分 113 kcal



- さつま芋・・・100g
- 卵・・・1個
- 牛乳(又は調整豆乳)・・・100g
- 砂糖・・・25g
- 油・・・25g
- ホットケーキミックス粉・・・150g
- ゴマ・・・少々

- ① さつま芋はよく洗い、8mm位の角切りにし、水にさらす。
(大きめに切るときは、あらかじめレンジで加熱する。)
- ② ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加え、混ぜ合わせる。
砂糖、油も加え、よく混ぜる。ホットケーキミックス粉を混ぜる。
さつま芋とゴマも混ぜる。
- ③ 型に流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で15分程強火で蒸す。
竹串を刺し、何もついてこなければ出来上がり！！

～ 伝えたい こんな方法 ～

◆◆ 炊飯器に入れて、芋もついでに炊きましょう！ ◆◆

さつま芋を2cm厚さの輪切りにし、水にさらしたあと米の上において、通常通りにスイッチを入れます。ごはんと一緒に芋も炊き上がります。



子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。