

11月のおすすめレシピ



【材料】材料(こども1人分)

さつま芋	50g
ご飯	30g
☆砂糖	1.3g
☆精製塩	0.05g
砂糖	1.5g
きな粉	5g
いり胡麻 黒	1g

【作り方】

- ①米は通常通り炊飯します。
- ②さつま芋は皮をむいて、茹でる又は蒸して潰し、熱いうちに☆の調味料を加えて混ぜます。
- ③①を②で包みます(1人2個)。
- ④1つは砂糖を混ぜたきな粉をまぶし、もう1つは胡麻をちらして下さい。

お芋のおいしい季節に
ぴったりのおやつです☆

