

★☆☆親子でできるかんたん手作りおやつ☆☆★

令和3年11月松江市役所子育て政策課 作成

ほくほく大学いも オレンジ風味 4人分

<材 料>

- ・さつまいも 中1本(200g~300g)
- ・油 適量
- ・マーマレード 大さじ1

<作り方>

- ①さつまいもは皮付きのまま食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。
- ②中火で熱したフライパンに多めの油を入れ、①をやわらかくなるまで焼く。
- ③余分な油をふき取り、マーマレードを②に入れ、よくからめる。

※余ったマーマレードは、鶏肉のマーマレード焼き(鶏肉・しょうゆ・マーマレード)にしても◎

旬のおいしい
さつまいもを使って♡



セサミトースト 4人分

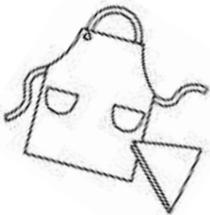
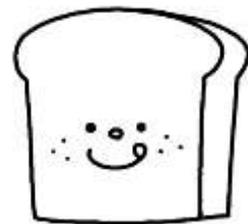
<材 料>

- ・食パン(6枚切り) 2枚
- ・すりごま(白) 大さじ1
- ・マーガリン 大さじ1・1/2
- ・砂糖 小さじ2

<作り方>

- ①すりごま・マーガリン・砂糖を混ぜ合わせる。
- ②食パンに①を塗り、トースターで焼く。

※ごまの栄養を効果的にとるには、“すって”食べるのがベスト!



ウィンナーロール 4人分

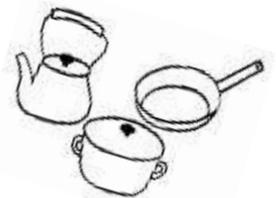
<材 料>

- ・ギョーザの皮 4枚
- ・ウィンナー 4本
- ・トマトケチャップ 適量

<作り方>

- ①ギョーザの皮でウィンナーを巻き、巻き終わりは水を塗ってくっつける。
- ②トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ③お好みでケチャップをつける。

ギョーザの皮がパ
リッとおいしい!



*当課の給食担当者が考えたメニューです。身近な材料で簡単に作れるとてもおいしいメニューです。