



11月給食だより

紫色のさつまいも

今回紹介するのは、パープルスイートロードという紫色のさつまいもです。

このさつまいもは 2004 年に品種登録されました。

パープルスイートロードは、上品な甘味があり、アントシアニンを多く含んでいて、
粉質でホクホクとした食感。焼き芋や蒸し芋のほか、紫色を活かしてスイートポテトや
さつま芋タルトといったお菓子作りにも最適です。



Lets Cooking with KIDS!

さつまいものカップケーキ

材料(10個) さつまいも 300g 卵 1個 バター 40g 小麦粉 40g
砂糖 35g ベーキングパウダー 4g

- ① 皮をむいたさつまいもを2cm角に切り、柔らかくゆでてつぶす
- ② 室温に戻して柔らかくしたバターと砂糖をボウルに入れて、白っぽくなるまで混ぜる
- ③ ②に溶き卵を少しずつ加えて混ぜる
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて振るう
- ⑤ ③に①を加えて混ぜ、そこに④を入れてさっくりと混ぜ合わせる
- ⑥ ⑤の生地をカップに8分目まで入れて、180℃のオーブンで15分～20分焼く

子供のお手伝いポイント

- ① ゆでたさつまいもを潰す
- ② 小麦粉の粉を振るう
(大きめのボウルを用意すると粉の飛び散りが防げます)
- ③ カップに生地を入れる



バターと砂糖を混ぜると白っぽくなるので変化を見るのもいいと思います

