＊＊＊ホワイトソルガムを使ってお料理してみよう！＊＊＊

「ホワイトソルガム」って何だろう…イネ科のきびの一種です。
ももたろうさんのお話の中にでてくる　きびだんごを知っていますか。きびだんごを食べて、元気100倍。みごと鬼退治をしたほどの、素晴らしい栄養豊富な食べ物です。ホワイトソルガムを使ってもちもちおやきを作ってみませんか。

※アレルギーのお子さんも、安心して食べられます。

☆「きびおやき」☆

＜準備物＞　ホットプレート

＜材　料＞

- ホワイトソルガム　100g（今回は甘味が入っているものを使用）
- スイートコーン　50g（コーンが多いと甘味が増す）
- ナチュラルチーズ　50g（チーズが好きな人は多めに）
- 油　少々

＜アレンジ＞

青のり＆桜エビを入れても美味しいよ。（保育所では、小さい子には桜エビをミキサーにかけて粉にしています。）

＜作り方＞

① ホワイトソルガム100gに対して水300cc。
② ホットプレートを200～250℃に設定しておく。
③ ナチュラルチーズとスイートコーンを入れて混ぜる。
④ ホットプレートが温まったら、油を薄くひいて、適量な大きさで焼いていく。
⑤ ぽつぽつと空気の穴があいてきたら裏返し、適当な焦げ目がついたら、出来上がり.

＊栄養バランスのとれたおやつ「きびおやき」をお子さんと一緒に楽しんでくださいね。＊

伊井保育所