



# 食育だより



2023年度 10月号  
認定こども園 光幼保園

みんなでさつまいもを掘りました



ヨイショ！ヨイショ！力を合わせて収穫です♪



みんなが一生懸命掘ったので、たくさんお芋を収穫することができました。  
11月7日にやきいも会をして、みんなで美味しく食べる予定にしています!(^^)!



## 【さつまいもレシピ】

### さつまいもの甘辛炒め (4人分)

#### 【材料】

- さつまいも 中サイズ1本 (200g)
- 豚ひき肉 80g
- 葉ねぎ 3本
- 醤油 小さじ1.5
- 砂糖 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1



旬の野菜で一品！

#### 【作り方】

- ① さつまいもを適当な大きさに切ってレンジで柔らかくする。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、砂糖と醤油で味付けをする。
- ④ 片栗粉でとろみをつけ、葉ねぎを入れる。
- ⑤ ①と④を混ぜて完成。

