

お月見団子



《材料：25人分》

【プレーン】(20個)
白玉粉・・・200g
絹ごし豆腐・・・200g

【かぼちゃだんご】(5個)
白玉粉・・・50g
絹ごし豆腐・・・20g
かぼちゃ(皮なし)
・・・30g

しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ4
水・・・150cc

【5個あたり エネルギー 268kcal 塩分 1.0g 1食分 94円】

《かぼちゃだんご》

- 1 かぼちゃはレンジでやわらかくなるまで加熱し、皮をとり、フォークなどでマッシュする。
- 2 ボールに白玉粉、かぼちゃを入れ、よくこねる。
- 3 2に絹ごし豆腐を少しずつ入れ、よくこねる。
(耳たぶくらいのやわらかさになったら豆腐を入れるのをストップ)

《プレーんだんご》

- 1 白玉粉と絹ごし豆腐をまぜ、よくこねたら、丸める。
(だいたい20個)
- 2 鍋にお湯を沸かし、だんごを茹でる。
- 3 浮いてきてからさらに2分くらい茹で、氷水にとる。冷めたらざるにあけて水気を切る。水気がよく切れたらお皿に並べて完成～!!

かぼちゃのお団子がお月さまのようでとってもキュート。
フルフルの食感をお楽しみください。

うさぎさん お月見カレー



《材料：4人分》

ご飯・・・茶碗4杯分
豚肉・・・150g
玉ねぎ・・・250g
にんじん・・・50g
じゃがいも・・・150g
トマトの缶詰・・・50g
サラダ油・・・小さじ1
カレーウ・・・4人分
水・・・適量
にんじん・・・50g
しめじ・・・50g
れんこん・・・50g
オクラ・・・2本
サラダ油・・・適量
卵の黄身・・・4個

【1人あたり エネルギー 685kcal 塩分 1.9g 1食分 228円】

- 1 にんじんをもみじの型にぬく。(20枚程度)
目玉を8個り、もみじ型とともに、ゆでしておく。
残りは、みじん切りにして、カレーに入れる。
しめじは、ほくして、サラダ油で炒めておく。
れんこんも薄切りにして、サラダ油で炒めておく。
いんげんゆで、耳の長さに切り、縦に割っておく。
- 2 カレーを作る。
- 3 写真を参考に盛り付ける



秋がつまったお月見カレー。ご飯をうさぎに見立てて、楽しみましょう。
子どもさんも大喜びです。

うさぎさん スイートポテト



《材料：8個分》

さつまいも・・・小2本
(400g)
砂糖・・・大さじ2
バター・・・10g
バニラエッセンス・・・少々
卵黄・・・1個
チョコペン・・・適量

【1人あたり エネルギー 89kcal 塩分 0.03g 1食分 49円】

- 1 さつまいもは皮をむき、1cmにスライスして、ゆでる。
- 2 ピーラーでむいた皮を耳にする。1と同じ鍋でゆでる。
- 3 1のさつまいもが熱いうちに、ポテトマッシャーでつぶし、砂糖をバターを加え、バニラエッセンスをふる。
- 4 一口大に丸める。卵黄を塗る。2の皮を半分に切って耳にし、張り付ける。
- 5 トースターで好みの色になるまで焼く。
- 6 冷めたら、チョコペンで目を書く。

ウサギの形をしたかわいいスイートポテト。
是非、子どもさんと一緒にお楽しみください