



# 豊ヶ丘小 パクパク通信

平成24年3月22日  
 多摩市立豊ヶ丘小学校  
 校長 小林 佳世  
 栄養教諭 早乙女 理恵  
 No.29

3学期もいよいよ今週いっぱいとなりました。6年生は卒業、そして中学校入学と節目のときですね。小学校生活のたくさんの思い出を胸に、大きく羽ばたいてください。

## いもようかんを作ろう

3学期最後の授業は、5年生のいもようかん作りでした。畑で育てたさつまいもを、一体どんな料理で食べようか・・・家庭科担当の櫻井先生と悩み、ちょっとお楽しみでスイーツにしようと思ったのですが、スイートポテトはよく作るし、1年生もホットプレートで焼きいもをしたので、ここは少し大人っぽさを出していもようかんにしました。1か月前にわかめの授業もしたので、海藻つながりで寒天を使って本格的ないもようかんに挑戦です。レシピを載せますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

### <1人分の材料>

さつまいも	40g
粉寒天	0.6g
水	20g
さとう	5g

### <作り方>

- 1、さつまいもの皮をむいて、一口大の大きさに切り、水にさらす。
- 2、なべにさつまいもをいれて、水をひたひたに入れて火にかけてゆでる。
- 3、さつまいもがやわらかくなったらお湯をすて、熱いうちにポテトマッシャーでつぶす。
- 4、なべに水と粉寒天を入れて、弱火にかけて粉寒天を溶かす。
- 5、さとうを加えて溶かし、つぶしたさつまいもを入れて良く混ぜる。
- 6、バットなどの入れ物に入れ、冷蔵庫で冷やして固める。

皮むき、意外に難しい！



寒天を煮溶かします。



真剣なまなざし。不安そうな女子。



ポテトマッシャーでつぶします。



つぶしたいもも寒天を混ぜて・・・



冷蔵庫で少し冷やします。



固まった？



出来上がり～！

