秋の味覚　豊富な栄養を取り入れよう

さばのゴマ焼き

【材料２人分】

さば…半身１枚

A
- 酒…大さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1
- おろししょうが…小さじ2

小麦粉…適量

溶き卵…１個分

ごま…約大さじ3

焼き油

【作り方】

① さばは骨を抜き、約3cmに そぎ切り、A で下味をつける。

② さばの汁気を軽く拭き、小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をからめ、ごまをつける。

③ フライパンにサラダ油を多めに入れ、中火から弱火でじっくり中まで火を通す。

さばにはタンパク質、鉄、EPA、DHA など、お子様の成長や、健康維持に必要な栄養がたっぷり！生姜の下味と、ごまのサクサク食感で、魚が苦手な方にも食べやすくなっています。

鬼まんじゅう

【材料 10 個分】

さつまいも…１本（約 400g）

砂糖…80g～100g

小麦粉 150g

牛乳…大さじ3

〈さつまいもの栄養〉

ビタミン C、カリウム、Ca、鉄など不足しやすい栄養を補給できておやつに最適!!

【作り方】

① さつまいもは皮をむき、１センチ角に切り、水に浸してからザルに上げ、水気を切る。

② ボールに①のさつま芋を入れ、砂糖をまぶし、15 分程おいておく。

③ ②に小麦粉と牛乳を混ぜ、四角く切ったクッキングシートの上に一つずつのせ、20 分蒸す。