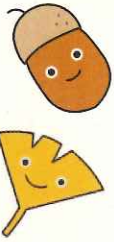


いただきます ごちそうさま



11月になり、日に日に気温も肌寒くなってきました。この季節になると、ぽかぽかのお家が恋しくなってきますね。つついお家にこもりがちですが、寒くなってきたこの季節だからこそ家族でお外へGo！しませんか？運動でもいいですが、すこ〜し長めのお散歩♪でも楽しいですよ。山々の紅葉や落ち葉、木の実の発見があって子どもたちには刺激たっぷり。自然と心も体もぽかぽかになりますね。

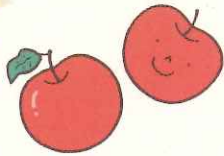
本日は、秋の味覚を使ったお菓子です。簡単で美味しいですよ(*^*)V。



今日の食育情報

旬の食材

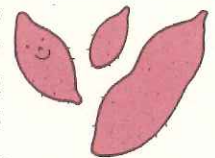
りんご



1年中お店で見かける果物ですが、日本で成熟するのは夏の終わりから秋にかけてです。さまざまな品種があり、世界中に1万種以上あるといわれています。日本でもっとも多く栽培されているのは「ふじ」という品種で、酸味が少なく甘味が強いのが特徴です。皮に張りつつやがあり、重みがあるものを選ぶといいでしょう。

旬の食材

さつまいも



ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2〜3か月保存したほうが甘味が増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。

本日のレシピ紹介

☆餃子の皮deパイ2種☆

■材料■

【アップルパイ（10個分）】

- 餃子の皮（大判の方が包みやすい）…10枚
- りんご（種類は何でもOK）…1/4個
- バター…5g
- 砂糖…9g（大さじ1）
- 焼き油…適量

【さつまいもパイ（10個分）】

- 餃子の皮（大判の方が包みやすい）…10枚
- さつまいも…100g
- バター…5g
- 焼き油…適量



※仕上げに粉糖をふっても good
シナモンを入れると本格的に♪

■作り方■

★餃子の皮 de アップルパイ★

- 【1】りんごを5mm角に刻む。
- 【2】小さめの耐熱容器にりんご、バター、砂糖を入れて、電子レンジで加熱する（バターと砂糖が溶けてりんごがしんなりする位）。電子レンジがなければ、鍋で煮てもOK。
- 【3】餃子の皮に、【2】のりんごをのせて、皮の縁に水をぬりしっかりと閉じる。皮のフチを上手にくっつけられない場合は、皮を左右に折ったり、くるくるっと巻いても良いです。
- 【4】フライパンに1〜2cm程度の油を熱し、色づく程度に焼けばできあがり。



★餃子の皮 de さつまいもパイ★

- 【1】さつまいもを1cm輪切りにし、茹でる。茹であがったらすぐにボウルに移しバターを入れ（お好みで砂糖も）崩しながら混ぜる。
- 【2】【1】を餃子の皮にのせる。【3】あとはアップルパイの【3】【4】と同様。♪餃子の皮があまったときなど、さっとできる簡単！おいしい！パイです♪

本日の「まごわやさしい」・・・「い（いも）さつまいも」