



9月 献立表



令和4年

ナーサリー稲谷

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をくつる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	牛乳	ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツの梅和え 梨 麦茶	りんごゼリー ビスケット 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 マンパビスケット	昆布 干しいたけ なす わかめ 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かりん 梨 りんごジュース アガー	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
2	金	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 ツナサラダ チーズ 麦茶	ポップコーン 牛乳	味噌 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 ポップコーン	昆布 干しいたけ 白根 えのき茸 小松菜 大根 きゅうり トマト	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
3	土	牛乳	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め チンゲン菜のマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 干しいたけ 南豆 ほうれん草 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 切干大根 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
5	月	牛乳	わかめご飯 味噌汁 豚肉と野菜の五目煮 切干大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南豆 ほうれん草 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 切干大根 きゅうり オレンジ	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶
6	火	牛乳	五目うどん お芋のサラダ ヨーグルト 麦茶	おかかご飯 小魚 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節 煮干し 牛乳	うどん じゃが芋 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
7	水	牛乳	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ バイナップル 麦茶	ハウンドケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ バイナップル	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
8	木	牛乳	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白根 万能ねぎ なす 玉ねぎ グリンピース 梨 ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 塩 麦茶
9	金	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの海苔和え グレープフルーツ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 大根 ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン 煮のり グレープフルーツ 小松菜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
10	土	牛乳	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ しめじ わかめ もやし 人参 しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 南瓜	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 料理酒 みりん 麦茶
12	月	牛乳	麦ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き スバゲティサラダ オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏肉 牛乳	米 押し麦 砂糖 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
13	火	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め ジャーマンポテト 梨 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 ベーコン ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 じゃが芋 いちごジャム 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく パセリ 梨	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 チキンスープの素 麦茶
14	水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え バイナップル 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 納豆 牛乳	米 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 バイナップル
15	木	牛乳	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ 麦茶	きのこご飯 麦茶	豚肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳	米 蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 水菜 わかめ 白菜 パプリカ パプリカ しめじ えのき茸 まいたけ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶 塩
16	金	牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわフライ 野菜と炒り玉子の和え物 ジョア 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏卵 ジョア 牛乳	米 薄力粉 バン粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 にら キャベツ 人参 小松菜 コーン	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17	土	牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともやしのかき揚げ和え グレープフルーツ 麦茶	サラダパン 牛乳	鶏肉 味噌 厚揚げ ローズハム 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋 食パン ノンエッグマヨネーズ	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり もやし 人参 ゆかり グレープフルーツ キャベツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
20	火	牛乳	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 玄米 ごま ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 コーン パセリ キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
21	水	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃのごま和え バイナップル 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 白菜 しらたき グリンピース 南豆 きゅうり バイナップル オレンジジュース アガー	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
22	木	牛乳	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草のお浸し パナナ 麦茶	二色おはぎ せんべい 麦茶	油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん 牛乳	米 昆布 小切麩 片栗粉 油 もち米 砂糖 せんべい	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
24	土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の生煮炒め キャベツのマヨ醤油和え オレンジ 麦茶	こねつけ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南豆 チンゲン菜 玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 コーン オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
26	月	牛乳	チャーハン 中華スープ ピーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 油 ごま油 ピーフン 砂糖 ごま さつま芋 無塩バター	玉ねぎ ビーマン 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ しょうが 人参 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
27	火	牛乳	ご飯 ベーコンスープ コロケ ブロッコリーとささみのサラダ チーズ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖 薄力粉	玉ねぎ えのき茸 パセリ ブロッコリー もやし 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中華ソース 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
28	水	牛乳	雑穀ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ ぶどうゼリー 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	ツナ 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
29	木	牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ジャーマンポテト バイナップル 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 赤魚 ベーコン 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 フルーツパン	昆布 干しいたけ 白菜 大根 わかめ しょうが 玉ねぎ パセリ バイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
30	金	牛乳	野菜パン きのこスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	塩昆布ご飯 小魚 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 煮干し 牛乳	野菜パン バン粉 薄力粉 油 米	玉ねぎ エリンギ えのき茸 しめじ パセリ 白菜 もやし 小松菜 パナナ 塩昆布	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
幼児 平均量	560	19.9	17.5	258	1.4
乳児 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
乳児 平均量	455	16.3	14.3	223	1.3



9月 献立表【補食・夕食】



令和4年

ナーサリー-糀谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	焼肉丼 すまし汁 ナムル 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく 昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
2 金	ご飯 すまし汁 さばの漬け焼き じゃが芋のみそ炒め 麦茶	おかかご飯 麦茶	さば 味噌 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 人参 万能ねぎ しょうが 玉ねぎ ピーマン	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶
3 土	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 甘酢和え 麦茶	ミニ鶏肉のあんかけ丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 さつまい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
5 月	ご飯 味噌汁 鮭の香味焼き 高野豆腐とチンゲン菜の煮物 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭 高野豆腐	米 ごま油	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しょうが チンゲン菜 玉ねぎ 人参	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
6 火	ご飯 すまし汁 豚肉の甘味噌煮 マカロニソテー 麦茶	ボン菓子 果物 麦茶	豚肉 味噌	米 小切麩 砂糖 マカロニ 油 ボン菓子	昆布 干しいたけ 大根 にら 玉ねぎ しょうが 人参 ピーマン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん チキンスープの素 麦茶
7 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め キャベツのお浸し 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ かつお節	米 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	水 料理酒 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
8 木	ご飯 味噌汁 ハンバーグ かぼちゃサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ もやし にら 玉ねぎ 南瓜 人参 きゅうり わかめご飯の素	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
9 金	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き ビーフン炒め 麦茶	ビーフン炒め 麦茶	味噌 さわら	米 ビーフン ごま油	昆布 干しいたけ 人参 切干大根 ほうれん草 ピーマン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
10 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のさっぱり和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 マーマレード 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ わかめ 小松菜 もやし 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
12 月	ご飯 味噌汁 鮎のチャンプルー 大根サラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 油揚げ 豚ひき肉 かつお節	米 草鮎 ごま油 油 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
13 火	ご飯 味噌汁 かれのいムニエル 和風マヨ和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 かれい	米 さつまい 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ えのき草 万能ねぎ キャベツ 人参 きゅうり わかめご飯の素	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
14 水	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 いんげんのきんぴら 麦茶	そぼろご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ しめじ 切干大根 小松菜 玉ねぎ さやいんげん しらたき 人参	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
15 木	ご飯 すまし汁 さばのねぎ味噌焼き もやしの和え物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	さば 味噌 かつお節	米 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 人参 切干大根 チンゲン菜 長ねぎ もやし ほうれん草 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
16 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のオーロラソース焼き 白菜の酢の物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 白菜 きゅうり 人参	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
17 土	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 春雨サラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 春雨 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ えのき草 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
20 火	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘酢炒め 大根の味噌和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	米 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
21 水	ご飯 味噌汁 つくね焼き キャベツサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 パン粉 ごま 油 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	水 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
22 木	スバゲティナボリタン コンソメスープ ツナサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	ウインナー ツナ	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	玉ねぎ ピーマン しめじ パセリ 白菜 きゅうり 人参 グレープフルーツ	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 麦茶
24 土	ご飯 味噌汁 野菜入り蒸し肉団子 小松菜のソテー 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 パン粉 ごま油 油	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 しょうが 小松菜 わかめご飯の素	水 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
26 月	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き かぼちゃのおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	米 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 人参 万能ねぎ 南瓜 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
27 火	ご飯 味噌汁 さばの野菜あんかけ 白菜のごま和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 さば	米 小切麩 砂糖 片栗粉 ごま せんべい	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
28 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 もやしのマヨ和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 長ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 きゅうり ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 チキンスープの素 麦茶
29 木	チキンピラフ コンソメスープ キャベツのサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき草 チンゲン菜 キャベツ きゅうり わかめご飯の素	水 チキンスープの素 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
30 金	ご飯 味噌汁 たらの煮付け 切干大根の和え物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 たら	米 小切麩 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 切干大根 人参 チンゲン菜 コーン	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩

ぱくぱく だより

2022年
9月号



- 空が高く澄みわたり、朝夕は過ごしやすいなくなってきました。
- セミの鳴き声がコオロギや鈴虫など秋の虫の声へ変わり、季節の移ろいを感じます。
- 夏のにぎやかな祭りから一変、9月は静かに月をめぐる「十五夜」があります。9月7日から10月8日の間で満月が出る日が十五夜です。十五夜で供える月見団子は農作物の豊作を願うことと、この時期に収穫した作物への感謝の意が込められています。食べ物美味しく実る秋に、月を眺めながら食べ物へ感謝をしてみたいいかがでしょうか。

今月の二十四節気

白露 (しらび) 9月8日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配が感じられるようになります。

秋分 (あきぶん) 9月23日頃

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっていきます。

★二十四節気とは☆
 昔、農作物を作るための目安として季節や自然の变化を察した農です。二十四節気の変わり目の日には、季節素材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

《毎月19日は食育の日です》 和食の含書菜『まごわやさしい』

『まごわやさしい』という言葉をご存じでしょうか？和食と関係が深い食材の頭文字をとり、覚えやすくした合言葉です。毎日の食事に取り入れることで健康的な食生活に繋がります。

- ま** 豆類 (大豆製品)：良質なたんぱく質で、消化しやすいのが特徴です。
- ご** ごま：抗酸化作用があり、動脈硬化や血流改善の効果があります。
- わ** わかめ (海藻類)：ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
- や** 野菜：ビタミンや食物繊維を多く含みます。1〜2歳で180g、3〜5歳で270gが1日の摂取目標量です。
- さ** 魚類：良質なたんぱく質で、DHAやEPAを含みます。
- し** しいたけなどのきのこ類：カルシウムやビタミンDが含まれ骨や歯を強くしてくれます。
- い** 芋類：炭水化物や食物繊維が豊富です。芋類のビタミンCは熱に強いのが特徴です。

いきなり団子

《約4個分》

- ・白玉粉 75g
- ・薄力粉 75g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・水 105ml

・さつま芋 120g
・こしあん 120g

《作り方》

- ① さつま芋は皮を剥き、人数分に輪切りにし、くしが通るまでやわらかく蒸します。
- ② ボウルに白玉粉と砂糖、塩を入れ、水を少しずつ加えて混ぜます。白玉粉が溶けたら、薄力粉と残りの水を加えて、なめらかになるまでこねます。
- ③ ②を人数分に分け、さつま芋が包める大きさまで円形に伸ばします。(分量外の薄力粉で打ち粉をしておくと作業がしやすくなります。)
- ④ あんこと①のさつま芋をのせ、全体を包みます。
- ⑤ ④を15分程蒸して、完成です。

☆いきなり団子は輪切りのさつま芋をあんこと一緒に包んだまんじゅうです。

