



作り方は
ウラを見てね
→

さつまいも バターだんご

さつまいもをレンチンしてコロコロ、

バターでこんがり香ばしく。

ホクホクの十五夜おやつを作ってみよう！

監修・中村美穂さん（管理栄養士）



今年の十五夜は
9月25日（金）

お月見??

旧暦の8月15日（十五夜）の夜に、
一年で一番美しい月をながめる行事で、
中国から伝わったと言われているんだ。
日本では、秋の実りの感謝と
豊作を願う日になったよ。



月見だんご??

お米から作っただんごを月に見立てて、
お供えするようになったとされているよ。
十五夜にちなんだ、15個のだんごを並べるよ。
ピラミッド状に高く積むのは、
感謝や願いを月まで届けるという意味があるんだ！

15個の積み方



1 9個並べる。



2 ①のくぼみにのせる
ように4個並べる。



3 ②の上に2個のせる。





作り方 (15個)

- 材料
- ・さつまいも(中1本(約200g))
 - ・牛乳(大さじ2)
 - ・砂糖(大さじ1)
 - ・片栗粉(大さじ1)
 - ・バター(15g)

- 道具
- ペーパータオル
 - ラップ
 - 耐熱皿
 - 箸
 - チャック付き袋
 - 計量スプーン(大さじ)
 - フライパン

0 てあら
手を洗って
スタート

1 さつまいもをレンチン



さつまいもはぬらしたペーパータオルとラップで包んで耐熱皿にのせる。電子レンジで2分(600Wの場合)加熱する。箸などで上下を返し、弱モードで8分ほど(200Wの場合※)、箸がすっと通るまでさらに加熱する。さわれるくらいの温度になったら、皮をむく。

※おうちの方へ: 200Wに設定できない場合は、上下を返してから600Wで4分加熱してください。耐熱皿が熱い場合は、おとなが取り出してください。

2 袋に入れてモミモミ



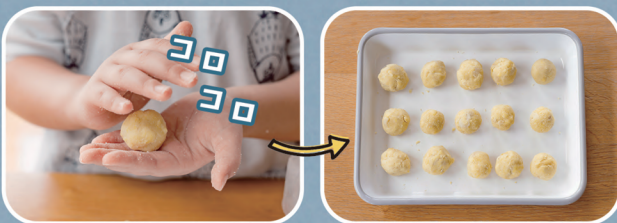
1をチャック付き袋に入れ、袋の上から押してかたまりがなくなるまでつぶす。砂糖、片栗粉、牛乳を加え、袋の上からよくもんで全体を混ぜる。

れめやすれかたさに調整しよう

さつまいもの水分が……

- 少ないとき → 牛乳を足す
- 多いとき → 牛乳を一気に入れずに、少しずつ加える

3 コロコロ丸める



2を手のひらで直径2cmくらいに丸め、計15個のだんごを作る。

4 フライパンで焼く



冷たいフライパンにバターを入れて中火にかける。バターが溶けたら3を入れて、箸で転がしながら焼き色が付くまで焼く。

ほかにもわくわくなレシピがたくさん!
Web版『わくわくキッチン』はこちら



わくわくキッチン 次は11月!(予定)

おうちの方へ: お子さんが電子レンジや火を使う際は、やけどがないように見守ってください。