



～さつま芋のケーキ～

生地の中に秋の味覚さつま芋を入れて焼き上げました。

子どもたちも喜んでたくさん食べてくれました。



～3色ソテー～

<材料>

子ども4人分

キャベツ 1/4 個

人参 1 本

エリンギ 40g

醤油 大3

塩 小2

油 大1

<作り方>

- ① キャベツ、人参、エリンギを食べやすい大きさに切ります。
- ② 油を引いて人参を炒め、火が通ったらキャベツ、エリンギを炒めます。
- ③ 火が通ったら醤油と塩で味付けをして完成です。