

さつまいも堀りの後は…

# 子どもと楽しむ さつまいもパーティー!!

## おいものチョコパフェ



材料 (小さなパフェ 4 個分)  
さつまいも 1本 (200g 程度)  
市販の板チョコ 1枚  
牛乳 大さじ 3  
水 大さじ 1  
砂糖 大さじ 1  
コーンフレーク 適量

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむいて 1cm 幅に切り、水にはなしてアク抜きをしておく。
- ② 耐熱ボウルに①と水を入れてラップをし、電子レンジ (600w) で 6 分加熱する。
- ③ ②のラップを取り、砂糖と牛乳を加えてすりこ木などでつぶす。
- ④ 板チョコを、手で割って耐熱容器に入れ、電子レンジ (600w) で 1 分加熱して溶かす。
- ⑤ カップにコーンフレークをいれて③を盛り、④のチョコをかける。

かめ代さんからひとこと!

冷めても美味しいですが、熱々を食べるとより美味しいです。  
ポッキーやチョコスプレーなどでデコレーションすると  
子ども達が喜びます!!



\* さつまいもにより、甘さや水分量が異なります。砂糖や水の分量等、お好みで加減してください。  
\* どれも素朴な味に仕上げてあります。材料を追加してアレンジを楽しんでください。  
\* レンジ、オーブンの加熱時間は目安です。機種や使用する容器によって異なりますので、お使いのものに合わせて調節してください。  
\* 本文中に表示している大さじ 1 は 15ml です。

レシピ提供: かめ代さん

毎日のおうちごはんやおもてなし料理を綴るブログが大好評♪ お金も手間もかからない簡単美味しい料理を日々研究中! 著書に「ササッと3分! かめ代のおうち de カンタンおつまみ」(宝島社) HP: かめ代のおうち de ごはん☆ <http://kameyo921.blog103.fc2.com/>

幼稚園・保育園の先生方に  
役立つ情報をお届けする

ぽっけ!