

さつまいものココアボール

用意するもの



材料 (子ども1人分)

- さつまいも 中 1/3 本 (70g)
- A {
 - 牛乳 大さじ1 (15g)
 - 砂糖 小さじ1 (3g)
 - バター 1g
- ミルクココア 適量

使用する器具

- ピーラー
- 包丁
- まな板
- なべ
- ザル
- ボール
- スプーン
- ラップ
- バット
- タッパやおわん

〈作り方〉



- ① ピーラーでさつまいもの皮をむく。



- ② さつまいもを2 cm角に切る。



③ さつまいもがかぶるくらいの水を加え、火にかけてゆでる。さつまいもがやわらかくなったらザルにあげる。

*電子レンジ(600W)の場合は、水少量をふりかけ、ラップをして3~4分加熱します。

ここまで準備ができたら・・・
親子でやってみよう！



④ 大き目の器(ボール)に、さつまいもとAの材料を入れ、スプーンでさつまいもをつぶしながら混ぜ合わせる。

**お子さんと一緒に
スプーンでつぶしてみよう！**



*さつまいもは冷めるとつぶしにくいので、粗熱が取れたら混ぜ合わせましょう。



⑤ 食べやすい大きさに丸める。

*ラップを使うときれいにできます。

**お子さんと一緒に
くるくる丸めてみよう！**



⑥ ミルクココアをまぶす。

*バットでコロコロころがします。



**タッパやおわんなど深めの容器を使うと
お子さんもやりやすいですよ！
※タッパの蓋を開めたり、おわんに
ラップをかけたりすると、粉が散ら
ばりません！**

できあがり！



**自分で作ったおやつは、
美味しいですね！
よく噛んで、召し上がれ！！**