



いも餅



【材料】（4～5個分）

- ・じゃがいも 中1個(約100g)
- ・塩 少々(2本指)
- ・片栗粉 大さじ1(9g)
- ・サラダ油 適宜
- ・焼のり お好みで

皮をむいたじゃがいもを計り、
片栗粉は10%の量、
塩は0.7%の量を使用します。

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 茹で汁を捨て、じゃがいもを熱いうちにマッシャーや麺棒でつぶす。
- ③ 粗熱が取れたら塩と片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ 食べやすい大きさに丸めて平らにし、油を多めに入れたフライパンで両面焦げ目がつくまで焼き、お好みでのりを巻いて出来上がり。



アレンジ&ポイント

- ★油で揚げたり、あんかけにしたり、砂糖醤油をからめても美味しいです♪
チーズを包んだり混ぜるのもおすすめです。
- ★葉物の野菜を茹でて刻んで混ぜ込んで焼くなどのアレンジもできます。苦手な野菜も克服できるかもしれません。
- ★幼児期のおやつは、3回の食事では摂りきれない栄養分を補う意味があります。ぜひ旬の野菜などを使って、健康的なおやつを手作りしてみましょう♪