

レシピ紹介 *ポテト餅(お好み焼き風)



今月のお楽しみ会はぺんぎん組さんでした。
いつもは砂糖と醤油のタレですが、お好み焼き風にソース味です。
じゃが芋には食物繊維やビタミンCが豊富に含まれ、糖質も多いですが
同じ量の白ご飯と比べると半分くらいのカロリーなので上手に使いたい
食材です。
茹でたじゃが芋は熱いのでやけどに注意してください。お子さんと好きな
形にするのも楽しいですよ。

【材料:10個分】

- ・じゃが芋...中2個
- ・片栗粉...大さじ4
- ・粉チーズ...大さじ1
- ・食塩...少々

(調味料)

- ・ケチャップとソース...各大さじ1
- ・砂糖...小さじ1
- ・青のりと花かつお...お好みで

混ぜ合わせます

【作り方】

- 1.じゃが芋は皮をむきます。2cm程の厚さで
いちよう切りにし、茹でて潰します。
片栗粉と粉チーズ、食塩を加えてよく混ぜます。
パサついてまとまらないときは水を加えてまとめ
ます。ラップをまな板の上に広げて、棒状に伸ば
します。1~2cm程度の厚さで切り分けます。
(手で丸めて好きな形にしても◎)
- 2.ホットプレートを160~180℃に温め油をしきます。
(クッキングシートの上で焼くと片付けが簡単)
両面きつね色になるまで焼きます。ソースをぬり、
青のりと花かつおを上のにのせていただきます。