



副菜

小さい子でも食べやすいおやつ風に 🍟

おいしい適しお芋もち

2人分

材料

- ・じゃがいも…120g
- ・冷凍ブロッコリー…20g
- ・コーン…30g
- ・片栗粉…40g
- ・小麦粉…20g
- ・水…小さじ2
- ・マヨネーズ…小さじ1
- ・チーズ…8g
- ・減塩濃口しょうゆ…小さじ1
- ・サラダ油…適量

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、3センチ幅のつぶしやすい大きさに切って耐熱皿に広げ、500wで10分加熱する。
- ② 冷凍ブロッコリーを解凍し、細かく切る。コーンは水気を切る。
- ③ ①のじゃがいもに菜箸が刺さるぐらい柔らかくならよく潰す。そこに片栗粉、小麦粉、水、マヨネーズ、チーズ、②のブロッコリーとコーンを入れて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を丸めて平たくしたものを入れ、中火で両面4分程度こんがり焼く。
- ⑤ 火から下ろす直前に醤油を回し入れ、香りが立ったらお皿に盛り完成。

※のりを巻いて磯辺焼き風にしてもOK



🕒 調理時間 25分
 🔥 エネルギー 205Kcal
 🧂 食塩相当量 0.65g

レシピ提供/令和7年度
 福島市立福島第三小学校6年2組

