

ふわじゃがおやき



材料（じゃがいも 3 個分）

じゃがいも	3 個（約 450 g）
片栗粉	大さじ 7
塩	ひとつまみ
プロセスチーズ	7 枚（森永 切れてるチーズ使用の場合）
ハム	3 枚（約 30 g）
炒め油	適宜

※じゃがいも 1 個で約子ども 2～3 人分です。

子ども 1 人分の栄養価	
エネルギー	87 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	2.6 g
塩分	0.2 g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、竹串などが通るくらいのやわらかさになるまで蒸す。（電子レンジで加熱する場合は、皮をむかずに加熱し、柔らかくなったら、電子レンジから出して皮をむきましょう。600wであれば、じゃがいも 1 個（約 150 g）につき 3 分～3 分 30 を目安にしてみましょう。分量が多い場合は途中でじゃがいもをひっくり返すと、より均等に加熱することができます。）
- ② プロセスチーズとハムは 5mm 角程に切る。
- ③ ハムは炒めておく。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、熱いうちによくつぶし、塩と片栗粉を入れてよく練る。
- ⑤ ④に②のチーズ、③のハムを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 小判型に成型し、トースターで表面がカリッとするくらいまで焼いたら出来上がり。（保育園では 180℃に予熱したオーブンで 10 分ほど焼きます）

一口メモ

新じゃがいもが出回る、今の時期にピッタリのおやつです。ぜひ、作ってみてください。もちもちした食感になりますので、食べるときはよく噛んで食べるようにしましょう。じゃがいもをつぶす作業や丸める作業を子どもたちと一緒にやっても、楽しく作れます。プロセスチーズは森永の切れてるチーズを使用すると簡単にできます。じゃがいもを蒸す（電子レンジで加熱する）ことで、茹でて作るより、ビタミンCなどの栄養素の損失を防ぐことができます。