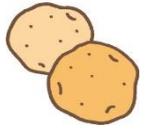




芋もち



子ども1人分の栄養価

エネルギー 62kcal

タンパク質 1.0g

脂質 0.1g

塩分 0.3g

新じゃがの季節にぜひ作ってみてください！
新じゃがで作るとモチモチになります。



◆材料 ジャガイモ中2個分

ジャガイモ	2個
片栗粉	大さじ3
塩	少々
しょう油	小さじ2
砂糖	大さじ2
★ 水	大さじ3
片栗粉	小さじ1

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 鍋に★の調味料を入れ、とろみがつくまで弱火で煮溶かし、タレを作る。
- ② ジャガイモは皮をむき、芽があれば取り除く。一口大程に切り、水にさらして水気を軽く切る。
- ③ 耐熱容器にジャガイモを入れ、水（分量外：ジャガイモ1個に対して大さじ1）を加える。ふんわりをラップをし、600Wの電子レンジで5～6分ほど加熱し、水気を切る。（ジャガイモの大きさ、個数によって加熱時間は調節してください。竹串等がすっと入るまでが目安です。）
- ④ 熱いうちにマッシャーなどでジャガイモをつぶし、塩と片栗粉を入れて、よく練り上げる。
- ⑤ 小判型にし、トースターで表面がパリッとするくらいまで焼く。
- ⑥ ①のタレをかけて、召し上がれ♪♪

