

じゃがまるくん

材料(幼児4人分)

- ・じゃが芋…3個
- ★小麦粉…大さじ1.8
- ★水…大さじ2
- ★塩…少々
- ・中濃ソース…小さじ2
- ・かつお節…適量
- ・青のり…適量



作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて5mm幅のスライスにし、5分水にさらす。
- ② ①の水を軽く切り、耐熱皿に並べ小さじ1の水をかけラップをする。
- ③ 500wの電子レンジで2～4分加熱し、竹串がすっと入るくらいやわらかくなったら、じゃが芋を取り出しつぶす。
- ④ ③に★を加え、丸く形を整えオーブントースターで15分ほど焼く。
- ⑤ 焼きあがったら中濃ソース、かつお節、青のりをかける。

POINT!

- ✧ オーブントースターで焼く際に色がついてきたらアルミホイルをすると焦がすことなく焼くことができます。
- ✧ たこ焼きのような形にすることで目で見て楽しみながら食べることができる園の人気メニュー。
- ✧ じゃが芋をさつま芋に変更してもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.7 g カルシウム 6 mg 鉄 0.5 mg

