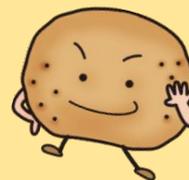




じゃがいももち



♡材料（4人分）♡

- | | |
|---------|------|
| • じゃがいも | 100g |
| • 片栗粉 | 大さじ1 |
| • バター | 5g |



♡♡作り方♡♡

- ① じゃがいもは皮をむいて、やわらかくゆで、水気をとばす。熱いうちに、片栗粉を加えて、つぶしながら混ぜる。手水を付けてよくこねる。
- ② ①を棒状にし、ラップに包んでおく。
- ③ ②を1cmの厚さに切り、バターを熱したフライパンに並べ、弱火から中火で両面がカリカリになるまで焼く。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)