

ポテトもち

子供に大人気！
おかずにもなります♪
～里芋やさつま芋などでも
アレンジ可能です～



材料（4人分）

じゃが芋	200g		小ねぎ（小口切り）	12g
マーガリン（バター）	12g		コーン缶	20g
塩	1g	A	しょうゆ	4g
片栗粉	20g		砂糖	2g
サラダ油	小さじ2（8g）		白いりごま	4g

1人分栄養価

エネルギー	110kcal	炭水化物	14.8g
たんぱく質	1.3g	脂質	5.1g
食塩相当量	0.5g		

作り方

- ①じゃが芋は茹でて熱いうちにマッシュして、マーガリン、塩、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ②Aの材料をすべて混ぜ、小判型に成形してフライパンにサラダ油をしき、両面をこんがり焼く。