

## レシピ紹介 ~給食メニューから~

※レシピは家庭用に  
アレンジしています。

おやつ

【幼児2人分】

### じゃがもち

じゃが芋	150g(大1個)
片栗粉	6g
塩	ひとつまみ(0.5g)
しょうゆ	2g(小さじ1/2)
砂糖	6g(小さじ2)



- ①じゃが芋は皮をむき、一口大に切って、電子レンジ 500W 5~6分くらい加熱する。
- ②じゃが芋がやわらかくなったら、ジッパー付きの袋やビニール袋に片栗粉と塩と一緒に入れ、混ぜ合わせます。ボウルでもOKです。
- ③丸めて、少し平らな形に成形する。
- ④オーブンやフライパンで両面を焼く。(フライパンの場合は少量の油を使う。)
- ⑤しょうゆと砂糖を混ぜ合わせ、焼きあがったら両面につける。

じゃが芋と調味料があれば  
すぐにチャレンジできます。

混ぜ合わせるのをビニール袋の上から行くと、子どもでも簡単にできます。自分で好きな形に丸めると、より楽しめます。作る楽しさが食べる楽しさにつながります。

ご家庭で、子どもたちと一緒に作ってみませんか。



毛呂山町マスコットキャラクター  
むろえくん