

じゃがコーン餅



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会

栄養価 (1個分)



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
138	2.6	4.5	21.3	31	0.6



材料と分量 (6個分)

じゃが芋	150g
米粉	80g
砂糖	小さじ2
バター	8g
牛乳	70ml
コーン(缶)	20g
チーズ	15g
油	大さじ1
たれ	
水	50ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
米粉	小さじ2
水	大さじ2

〈作り方〉

- 1 じゃが芋は皮をむいて柔らかくゆでる。熱いうちにじゃが芋をつぶす。
- 2 チーズは、6個に切り分ける。
- 3 じゃが芋に米粉、砂糖、バター、牛乳、コーンを混ぜてよく練る。
- 4 6個に分けてチーズを中心に丸くし、少し平らになるようにおさえる。
- 5 フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼く。
- 6 たれの材料を混ぜ熱し、水ときした米粉を入れ、少し煮つめる。
- 7 皿に⑤をのせ⑥のタレをかける。

〈料理のポイント〉

子供のおやつにぴったり。
じゃがいもの代わりに、さつまいもやかぼちゃを使っても。

