

じゃがもちくん * じゃがもちちゃん

* 材料 * (5人分)

じゃが芋 175g 片栗粉 7g 無塩バター 2g 塩 0.2g

じゃがもちちゃん → フロセスチーズ

タシ → 醤油 10cc みりん10cc (火を通しておく)

* 作り方 *

- ① じゃが芋の皮をむき、切って、鍋に入れて湯がく。
- ② 串がとおるぐらいにやわらかくなったら、お湯を捨て、芋を潰す。
- ③ 温かいうちにバターと塩、片栗粉を②と混ぜる。
- ④ 丸めやすい固さにする。(片栗粉で調整する)
※この時、じゃがもちちゃんなら、細かく切ったチーズを入れる。
- ⑤ 170℃で10分焼き、タシを塗る。



2011. 9. 5

* 離乳食の子どもにはチーズは入れず、バターの代わりにマーガリンを使用しています。

* 片栗粉を入れすぎると、粉っぽい生地になります。

～ 栄養士よりひとこと ～

“じゃがもちくん”をおやつにだし始めたころ、子どもたちから

「どうして“じゃがもちちゃん”はいないの～？」と言う声から作りました♪♪