

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ポテトもち (おやつ)	
※作りやすい分量 (6人分)		
材料	分量	備考
じゃがいも 片栗粉 バター	中2～3個 (400g) 1/2カップ強 (72g) 小さじ1と1/2 (6g)	
しょうゆ 砂糖 水 片栗粉	大さじ1 (18g) 大さじ3強 (30g) 1/4カップ (50ml) 小さじ1 (3g)	たれ たれ たれ たれ
手順 (家庭用)		
<p>(1) じゃがいもは皮をむき、6～8等分の一口大位に切る。</p> <p>(2) 鍋に(1)のじゃがいも、じゃがいもがかぶる位の水を加え、ゆでる。 (フォークや竹串がすっと入る位のやわらかめにゆでる)</p> <p>(3) じゃがいもに火が通ったら、ざるに空けてボウルに移し、熱いうちにつぶす。 (厚めのビニール袋に入れて、ふきんでくるみ、麺棒などでつぶすと簡単!)</p> <p>(4) (3)に片栗粉を加え、しっかり混ぜ合わせる。</p> <p>(5) 6等分し、食べやすい大きさの小判型に手で成形する。</p> <p>(6) フライパンを火にかけ、バターを溶かし、(5)をきつね色の焼目が少しくまで両面焼く。</p> <p>(7) 【たれを作る】小鍋にしょうゆ、砂糖、水、片栗粉を合わせてかき混ぜる。</p> <p>(8) 【たれを作る】たれの材料をかきまぜながら透明感が出てくるまで火にかけて加熱する。</p> <p>(9) お皿に盛りつけ、たれをかける。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホットプレートで焼くとお子さんと一緒に楽しめると思います。(火傷に十分注意してください) ・中にチーズを入れたり、ケチャップ味で食べるのもおすすめです。 		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー116kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.9g 食塩相当量 0.4g		



※このレシピの1人分は幼児1人分量です。

作成：新座市立新座保育園

