

# じゃがいももち



つぶしたじゃがいもに片栗粉を混ぜただけなのに、もちもちな食感に仕上がります！  
塩のみの味付けでも十分おいしいですが、甘辛のタシを絡めたり、中にチーズを入れてもおいしいです(〇)

## <材料> 4個分

- ・じゃがいも…2個
- ・片栗粉…大さじ3
- ・塩…小さじ1/2

～お好みで～

- ・しょうゆ…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…大さじ1/2

## <作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいたら適当な大きさに切り、アク抜きをしておく。
- ②①を茹でて(もしくは蒸して)、軟らかくなったらザルにあげて、熱いうちにマッシュしておく。
- ③②に片栗粉と塩を入れて粉っぽさがなくなるまでこねる。
- ④③を4等分にして、平たい丸型に形を整える。
- ⑤フライパンにサラダ油(分量外)を少量しいて、④を並べて両面色がつくまで焼いたらできあがり♪

～お好みで～

しょうゆ、砂糖、みりんをフライパンでとろみがつくまで加熱し、⑤を入れてタシを絡める。

主成分はでんぷんですが、みかんに匹敵するほどのビタミンCを含んでいます。ビタミンCが豊富なことからフランス語では「大地のいんご」と呼ばれています★



## 栄養価成分(1個分)

エネルギー	80kcal
脂質	—
たんぱく質	1.2g
カルシウム	3mg

鉄	0.3mg
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	26mg