

＊じゃがいももち しょうゆ&チーズ＊

～材料～ (4人分) 1人につき4個

じゃがいも	400g	■ピザチーズ	大さじ1
片栗粉	大さじ5	■塩	ひとつまみ
▲しょうゆ	大さじ1・1/2	■牛乳	小さじ1
▲砂糖	大さじ1・1/2	■粉チーズ	大さじ3

～作り方～

1. じゃがいもは、皮をむいて5mm厚さくらいに切り、やわらかく茹でる。
2. やわらかくなったら水気をきり、つぶす。
3. ②に片栗粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよくこね、半分に分ける。
4. ③の半分に■の材料を入れ、好きな形にしてフライパンで焼き色がつくまで焼く。
5. もう半分は、好きな形にして焼き、▲の調味料をまわしかける。

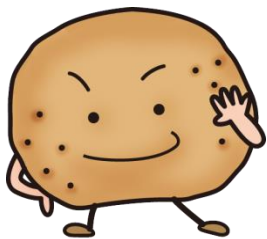
＊さつまいももち＊

～材料～ (4人分) 8個分

さつまいも	200g	■バニラエッセンス	3滴
片栗粉	大さじ2	■塩	少々
■砂糖	大さじ2	バター	適量

～作り方～

1. さつまいもは皮をむき、5mm厚さくらいに切り、やわらかくなるまで茹でる。
2. やわらかくなったら、水気をきり、マッシャーでつぶす。
3. ②に■を入れ、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
4. 好きな形に成型しフライパンにバターをひいて、焼き目がつくまで焼く。



ぼくたちは、黄色のなかまになるよ！ごはんやパンなどとおなじで炭水化物がたくさん含まれているの。みんなの身体や脳を働かせたり、元気のもとになるよ！
食物繊維という栄養素も含まれているから、うんちがきちんと出るようになったりもするよ。ビタミンも多く含まれているから、風邪を引いてしまったときにも、ぼくたちの出番がやってくるの！

