

# 手作りおやつにチャレンジ！

## ★じゃがいももち★

献立	材料	分量 1班分	主に含まれる食品群に○をつけよう							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	
	じゃがいも	360g								
	片栗粉	60cc								
	チーズ	50g								
	サラダ油	小さじ1+1/2								
	しょうゆ	大さじ4								
	みりん	小さじ1								

### 調理の手順

- ①じゃがいもは皮をむき、4～6に切ってゆでる。
  - ②柔らかくなったら、ザルにあけ水気を切る。
  - ③熱いうちに潰し、片栗粉を加え粘りが出るまでよくこねる。
  - ④チーズを加えて混ぜる。(チーズは形が残っていてもOK)
  - ⑤形を作る(平たく丸める)  
\*形も工夫をしてみよう!!
  - ⑥フライパンに油をひいて、形を整えたじゃがいもをのせて焼く。
  - ⑦焼けたらしょうゆとみりんを入れてからめる。  
\*焦げやすいので火を止めて、からめるとキレイにできる。
- <注意事項>
- ②の時は、よく水を切りましょう。
  - ⑥の焼くときは弱火か中火で焼きましょう。
  - ⑦の「しょうゆとみりん」はあらかじめ合わせて準備しておきましょう。

### 盛り付け・配膳図

### 感想・反省