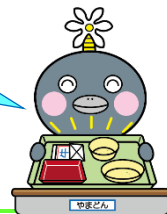




すくすく保育園！栄養士の！

みんなもぐもぐ！
のこさず食べてるよ♪



イチオシ給食メニュー♪

🏠 こんだて名

もちもち ジャがもち

🍷 人気・おすすめの理由

じゃがいもにはエネルギー源になる糖質が多く含まれています。活発な子どもたちのおやつにはもちろん副菜にもおすすめです。

🍏 栄養成分【1人分】

エネルギー45kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g

カルシウム 19mg 鉄 0.5mg 塩分 0.1g

🍏 アレルギー7 品目使用

卵・ 乳・小麦 えび・かに・落花生・そば

※食物アレルギーがある場合は、使用材料をよくご確認ください。

★ 出来上がりイメージ写真



🏠 材料・分量【3人分】

- ・じゃがいも 200g
- ・片栗粉 6g
- ・食塩 ひとつまみ
- ・牛乳 6g
- ・バター 5g



※「ひとつまみ」とは…

親指・人差し指・中指の 3 本の指で軽くつまんだ程度の量

🍷 作り方

- ① ジャがいもをさいの目切りにしてサッと水にくぐらせ、ふんわりラップをします。電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。
- ② 柔らかくなったじゃがいもを熱いうちにマッシャーで潰します。
- ③ 片栗粉 塩 牛乳 バターを加えこねます。
- ④ 小判型に形をつくったら、うすく油を引いたフライパンに中火で 2～3 分焼き色がつくまで焼きます。

☆ 調理のワンポイントアドバイス

ここではバターを使用しましたが、バターの代わりに小判型につくった生地の中にとろけるチーズをいれてじゃがチーズもちにしても美味しいです！

お子さんと一緒に作りやすいメニューだと思うのでぜひご家族で作ってみてください。



◇作成日：令和 7 年 5 月 21 日◇

