

【芋もち】

（材料）

じゃがいも（だんしゃく） 40g
にんじん 20g
片栗粉 7g（小2強）
牛乳 6g（小1強）

（タレ）

醤油 2g（小1/3）
砂糖 2g（小1弱）
みりん 3g（小1/2）

（焼き用）

無塩バター 1g

栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.2g
炭水化物	18.4g
脂質	1.1g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.3g

（作り方）

1. じゃがいもとにんじんはラップに包んで柔らかくなるまでレンジで加熱する。
2. じゃがいもが熱いうちに片栗粉と牛乳を加え、なめらかになるまでこねたら手で丸める。
3. しょうゆ・砂糖・みりんを混ぜ合わせてタレを作る。
4. フライパンにバターをしき、焼き色がつくまで焼く。
両面が焼けたら、タレを入れ、手早く絡めながら焼く。

POINT

- 野菜が苦手な子どもでも食べられるように芋もちの中に野菜をすり込みました。
- 形は子供の好みに合わせて何でも。
野菜の甘味もあるので、タレは少量でも大丈夫！
- にんじん以外にも、ほうれん草などの他の野菜を入れてもOK
- 幼児用は、タレなしでも良いです。

