

野菜も食べやすい！ カレーいももち

子ども達も大好きな
いももちを、カレー味に
アレンジ！
チーズを練り込んだ生地は
よりもちもち＆
コクが出て美味しい♪



【10個分】

- ・じゃが芋…400g
(皮を剥いた状態で)
- ・玉ねぎ…40g (1/4個)
- ・にんじん…20g
- ・ピーマン…20g

④

- ・米粉…10g
- ・片栗粉…20g
- ・食塩…2g

- ・とろけるチーズ…2枚

★じゃが芋とさつま芋を
混ぜても美味しいです◎

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにし、フライパンにサラダ油を少量敷いて柔らかくなるまで炒める。
- ②じゃが芋は皮をむき、600Wのレンジで3～4分加熱する。(硬さをみて追加して下さい)
熱いうちにマッシュする。
- ③①と②、④を合わせしっかり混ぜる。
あたたかいうちにとろけるチーズを加え、よく混ぜる。
- ④③を10等分し、サラダ油を敷いたフライパンで両面焼いていく。
軽く焦げ目がついたら完成！