

# 5月のおすすすめレシピ



たこ焼き風じゃがいも

## 材料(子ども一人分)

じゃが芋	50g
人参	10g
玉ねぎ	10g
あおさ粉	0.1g
花かつおパック	0.1g
片栗粉	3g
出し汁	5g
精製塩	0.1g
油	3g
ウスターソース	2cc

- 作り方
- ①人参・玉ねぎは粗みじん切りにし、茹でて水気をよく取ります。
  - ②芋は皮をむいて茹でる又は蒸して熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜます
  - ③②に①・だし汁・塩を加えて混ぜます。
  - ④人数分の直径4cm以上の大きさ(お子様が一口で食べられないような大きさ)に丸め、170℃の油で揚げます。
  - ⑤あおさ粉・花かつお・ソースをかけて盛り付けて下さい。



一口サイズより少し大きめに丸めましょう!