



【ポテトスナック】 子ども 4 人分

材料

●餃子の皮	10 枚
●じゃがいも	200g
●こまつな	40g
●しょうゆ	2g
●みりん	2g
●揚げ油	適量

作り方

1. こまつなは、食べやすい大きさに切り、茹で、よく水気を切る。
2. じゃがいもは茹でてマッシュし、しょうゆ、みりんを加え、よく混ぜる。
3. 2に1を入れよく混ぜる。
4. 3をぎょうざの皮で包む。
5. 4を油で揚げる。



【鮭のスイートポテト焼き】 子ども 4 人分

材料

●さけ	4 枚(1 枚 40g)
●サツマイモ	12g
●食塩	0.4g
●ハネエッグマヨネーズ	12g
●だし汁	10.4

作り方

1. さつまいもは適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
2. 1をボウルに入れマッシュし、食塩、ハネエッグマヨネーズを加えよく混ぜる。
3. 2のさつまいもがなめらかになるようにだし汁を調整しながら加える。※だし汁は参考量。
4. さけをオーブンで焼く。
5. 4が7割程度に火が通ったら、3をのせさらに焼く。

[参考:全体で180℃で15～20分程度]

