

じゃがいもボール



《材料：3歳以上児1人分》

- じゃがいも 70g
- 粉チーズ 6g
- 薄力粉 2g
- 片栗粉 15g
- コーン缶 15g

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。
- ② コーン缶は水を切っておく。
- ③ ①のじゃがいもを潰し、残りの材料を加えて混ぜる。（生地がやわらかいようなら固さをみながら片栗粉を足す）
- ④ 食べやすい大きさに丸める。
★手のひらに少量の油をつけて丸めると生地が手にくっつかなくなります。
- ⑤ 180℃のオーブンで15～20分焼く。（時間は焼き色などを見て調節する）

《1人分の栄養量》

エネルギー：151kcal たんぱく質：4.2g 脂質：2.0g 塩分：0.3g