



## ★じゃがいもとごはんのおやき

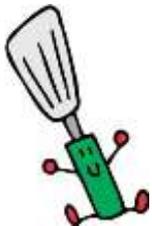
令和2年

【材料】(小判型4個分)

じゃがいも	大1個
ごはん	110g
片栗粉	小さじ2
油	適量
●しょうゆ	大さじ1
●みりん	大さじ1
●砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、つぶしておく。
- ② ごはんと①、片栗粉を混ぜる。
- ③ ②を小判型に丸め、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ④ 仕上げに●を混ぜたものをぬりながら焼く。



※朝ごはんやおやつにもピッタリ！  
手づかみ食べの練習にも。  
あおのりを入れてもおいしいですよ。



善通寺市 子ども課