

【 栄養たっぷりおいしいおやつ 】
赤黄緑の新じゃがもち



材料（8個分）

新じゃが	中3個（300g）	コーン	大さじ2（30g）
片栗粉	1/2カップ（65g）	ほうれん草	葉3枚（10g）
ハム	3枚（30g）	サラダ油	大さじ1
チーズ	2枚（30g）		

作り方

1. じゃがいもは、よく洗いラップで包む。
2. 電子レンジ(600w)で7分間加熱する。キッチンペーパーなどを使い、皮をむく。
※大変熱いので、やけどに注意する。
3. ハムとほうれん草は、食べやすい大きさに切り(2cm 程度の細切り)、コーンは水気をきっておく。
4. 耐熱容器に3を入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分間加熱する。
5. 2をつぶしまとまりがでてきたら、片栗粉を加える。
4も混ぜ合わせ8等分にし、好きな形に整える(厚さ 1.5 cm程度)。
(中にチーズを入れる場合は、ここでチーズを包み込む。)
6. 温めたフライパンにサラダ油をひき、蓋をして蒸し焼きにする(弱めの中火)。
片面がきつね色に焼けたら裏返し、再び蒸し焼きにする。
(チーズをのせる場合は、裏返した後にのせる。)
7. じゃがいも全体の色が透き通ってきたら、できあがり。

= バランスアップポイント =

今月は、旬の新じゃがを使ったいももちです。新じゃがは、普通のじゃがいもと比べ、ビタミンCが多く、レモン1個分と同量のビタミンCが含まれていると言われています。また、じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくい性質をもっています。

野菜やチーズなど他の食材も混ぜ込んで栄養たっぷりのいももちにしました。簡単に作ることが出来ますので、おやつに、小さなお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

栄養成分(2個分)

エネルギー	186kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	6.2g
炭水化物	28.0g
食物繊維	1.3g
鉄分	0.6g
カルシウム	54mg
塩分	0.5g

おやつには、カルシウムなどのミネラルや
ビタミンなどを補えるよう、
乳製品や野菜、果物がおすすめです。

