

おうちで作ろう！

いももち



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
じゃがいも	320g	①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。 ②①をたっぷりの水で柔らかくなるまで茹でる。 ③中心まで柔らかくなったら、ざるにあけてお湯を捨てる。 ④じゃがいもをボールにあけ、マッシャー等で完全につぶす。 ⑤溶かしたバター、砂糖、片栗粉を④に混ぜ、平たい丸形をつくる。 ⑥フライパンに多めの油をひき、⑤を並べて、焼いたら皿に盛る。 ⑦鍋にAを入れ、煮立たせる。 ⑧⑦にBの水溶きかたくり粉を混ぜて、とろみがついたら⑥の上からかける。
バター	10g	
砂糖	小さじ1	
かたくり粉	大さじ3	
【A】		
砂糖	30g	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2	
水	大さじ2弱	
【B】		
かたくり粉	小さじ1弱	
水	適量	
油	適量	

ポイントなど

甘めのみたらしあん、バターの風味が美味しい、北海道の郷土料理です。
 給食では、いももちの両面にバターをつけて、オーブンで焼いています。
 フライパンで焼く時は、多めの油で揚げ焼きにするのがコツです。家にマッシャーがない時は、大きいスプーンの背を使ってつぶしましょう。
 おやつにどうぞ♪

1人分栄養価

エネルギー	183	kcal	脂質	6.1	g
たんぱく質	1.5	g	食塩相当量	0.4	g