

あしたね cooking

♥ 離乳食にもなります ♥

「じゃがいも団子」

✿ ポイント ✿

じゃがいも 7
冷やごはん 3 の割合です。

【材料】

- じゃがいも 中くらいの大きさ 5個
- 冷やごはん 茶碗に軽く1杯ほど
- 塩、こしょう 少々 (離乳食の時は、こしょうを抜いて下さい)

【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむいてぶかし、すりこぎでつぶす。
- ② ①に冷やごはんと混ぜ、粘りが出るよう、ごはんとすりこぎでつぶす。塩、こしょうをし、味をととのえる。
- ③ フライパンに多めの油をひいて、こんがり焼き色がつくまで焼く。

「じゃがいもチーズ揚げ団子」

【材料】

- じゃがいも団子の材料の他、プロセスチーズ 1cm角の大きさを用意する。



【作り方】

- ① じゃがいも団子を作り(②まで) 真ん中にプロセスチーズを入れ、丸める。
- ② 180℃の油で、こんがりきつね色がつくまで揚げる。

♥ 小麦粉・パン粉などは必要のないので、手軽においしい料理ができますよ。

kurumikko