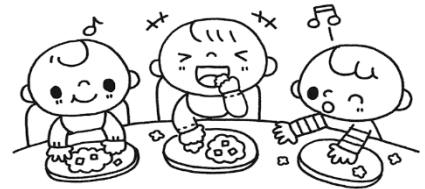


つくって食べよう PART 1 いももち

★材料 (大人2人分) *子ども(3~5歳)では3人分になります。

- ・じゃがいも 330g(中3個)
- ・片栗粉 大さじ4
- ・塩、青のり 適量
- ・サラダ油 適量



★つくりかた

- ① じゃがいもを1/4に切り、茹でます。楊枝を刺して通るくらいになったら、ざるに上げ水を切ります。茹で汁をカップ1取っておきます。
- ② 茹でたじゃがいもをマッシャーで潰します。
- ③ ②に片栗粉を加え、耳たぶくらいの硬さになるまで混ぜます。
水分が足りない時は、茹で汁を足して調整します。
- ④ 塩と青のりを加えて、混ぜ合わせます。
- ⑤ 好きな大きさに分け、丸めて小判型にします。
- ⑥ ホットプレートやフライパンに油をひき、⑤を並べて、両面をこんがり焼きます。

～いろいろな味も楽しめます～

《みたらしたれ》

★材料

- ・砂糖 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ2/3
 - ・水 60cc
 - ・水溶き片栗粉 (片栗粉 大さじ1 水 大さじ1)
- *いももちの中に塩と青のりは入れません。

★つくりかた

- ① 鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れて沸騰させます。
水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ② いももちにたれをかけます。

*ピザ用チーズを加えたり、のりとしょうゆで磯辺焼き、ケチャップやマヨネーズ味にしたりしてもおいしいですよ。

ぽかぽかぐみより



毎年恒例の「じゃがいも掘り&いももち作り」。今年も6月に予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。

いももちは、混ぜたり、丸めていろいろな形を作ったりと、お子さんも一緒に作ることができます。ぜひ、お試しください。

保育園で植えたじゃがいもの苗は、ぐんぐん大きくなっています。



資料提供

横浜市左近山保育園

育児支援センター園ぽかぽかぐみ