

★じゃがいものおやき

【材料】(大人と子ども共通 1人分)

じゃがいも	50g
小松菜	15g
にんじん	10g
シーチキン	10g
だし汁	大さじ1・1/2
片栗粉	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1/3
塩	少々



【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんは適当に切り、じゃがいもは水にさらす。
小松菜は軸と葉に分けて軸からゆで、冷水で粗熱をとり、みじん切りにする。
- ②じゃがいもとにんじんを耐熱皿に入れ、レンジで加熱する。
柔らかくなったらにんじんはみじん切り、じゃがいもはフォークでつぶす。
- ③シーチキンをほぐして加え、だし汁と片栗粉、塩を加えて混ぜ、食べやすい大きさにする。
- ④フライパンに油を熱し、丸めたタネを弱火で焦げ目がつくまで焼く。