



「じゃがまるの作り方」

《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	大1個	•中濃ソース	小さじ1
•上新粉	大さじ2弱	•削り節	適量
•片栗粉	大さじ2弱	•青のり	適量
•じゃがいもの茹で汁	適宜		
•塩	少々		

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむき、茹でてつぶします（茹で汁はとっておきます）。
- ② つぶしたじゃがいもに上新粉、片栗粉、塩、茹で汁を加えて混ぜ、一口大の大きさに丸めます。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、②を並べます。
- ④ 200℃に温めたオーブンで15分くらい焼きます（きつね色になったら取り出します）。
- ⑤ 焼きあがったら皿に並べ、中濃ソース、青のり、削り節をトッピングします。

盛り付け例



お子さんと一緒に作れるおやつです。じゃがいもを丸めたり、上にトッピングしたり…。

丸めた生地をオーブンで焼いて、トッピングすれば見た目がたこ焼きにそっくりです！

アレンジとして、中にチーズなどを入れてみるのもいいですね。

