

## 揚げ芋

(137kcal たんぱく質 2.3g カルシウム 28 mg 鉄 0.3 mg)

材料) 子ども4人分

じゃが芋	200g (中 3 個)
塩	少々
ホットケーキミックス	60g
牛乳	40短 (中 1/2 個)
油	小さじ1

つくり方)

- ① じゃが芋は皮をむき 4 等分ぐらいに切り、固めにゆでておく。
- ② ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ生地を作る。
- ③ ①のじゃが芋を串にさし②にくぐらせ、揚げ油の中に落としながら揚げる。