

芋もち

(180cal たんぱく質 11.4g 加ゆみ 40mg 鉄 1.5mg)

材料) 子ども4人分

じゃが芋	240g (中3~4個)
片栗粉	大さじ2と1/2
スキムミルク	小さじ2
塩	適量
バター	小さじ1
[しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖
焼きのり	1/8枚

つくり方)

- ① じゃが芋はゆでてつぶし、片栗粉、スキムミルクを加えて練り、丸める。
- ② バターで①を焼き、砂糖醤油をつけ、お好みでのりをまぶす。

※ のりはのどにはりつきやすいので、小さなお子さんには細かく刻んでまぶします。