

# しらす入りじゃがいももち

## 〈材料〉

じゃがいも・・・100g  
しらす干し・・・小さじ2  
青のり・・・小さじ2  
片栗粉・・・大さじ1  
油・・・・・・・・少々



## 〈作り方〉

- ① じゃがいもはやわらかくゆでてつぶす。
- ② ①に片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、しらす干し、青のりも加えて混ぜる。平たい丸型にする。
- ③ フライパンに油を入れ②を焼き色がつくまで両面焼く。

じゃがいもはレンジで加熱してもよいです。粉チーズを入れてもおいしいです。

### 1人分栄養価

エネルギー 34kcal たんぱく質 0.7g 脂質 1.0g 炭水化物 4.1g 食塩相当量 0.1g