

バター醤油ポテト

(主材料)
じゃが芋
(調理時間) 30分

(1人分)
エネルギー 61kcal
タンパク質 1.1g

✿ バター醤油が香る、簡単ホクホク じゃが芋のおやつです ✿

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます

じゃが芋	400g (中3個)
バター	12g (小さじ1)
醤油	5g (小さじ1弱)
きざみのり	適量



【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ



① じゃが芋を洗って皮をむき、芽を取り除いて適当な大きさに切る。

② バターと醤油を弱火にかけて、煮溶かす。



焦げやすいので注意!

③ ①のじゃが芋を、やわらかくなるまで蒸し器や電子レンジで蒸す。※茹でる場合は、水気をしっかり切る、または粉ふき芋にすると良いです。

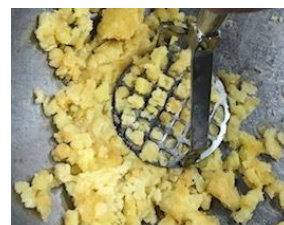


④ ②のバター醤油をじゃが芋と和える。

⑤ きざみのりを散らして出来上がり♪

✿別の作り方✿

③のじゃが芋をマッシュして



バター醤油を混ぜて、丸めて成形しても良いです♪

