【 じゃが丸 】レシピ

【材 料（小学校3･4年生　4人分）】

じゃがいも		200g
チーズ		50g
塩	A	ひとつまみ
こしょう	A	少々
片栗粉	A	5g
おからパウダー	A	5g
小麦粉	B	4g
片栗粉	B	6g
油		適量



＊ご家庭で作りやすいように、分量を一部変更しています。



栄養価<小学生3･4年生　1人分>

エネルギー	123kcal	たんぱく質	3.9g
脂 質	7.0g	食塩相当量	0.5g

【作り方】

① じゃがいもは皮をむき、蒸すかゆでてつぶしておく。チーズは４mm 角に切っておく。
② ボールに①を入れ、A（塩、こしょう、片栗粉、おからパウダー）を加えてさっくりまぜて、丸める。
③ B（小麦粉と片栗粉）をまぜたものを②にまぶして、油で揚げる。

☆ポイント☆

・コロンとしたまるい形がかわいいじゃが丸は、給食のじゃがいも料理の中でも子どもたちに人気があります。

・親子で作っても楽しめるメニューです。