

# Recipe

じゃがいものおやき（子ども4人分）

※1歳半から食べられるおやつです

※食べる時は必ず見守ってあげてください

材料：

- ・じゃがいも…1/2個
- ・ツナ水煮…1/2缶
- ・葉野菜（小松菜など）…10g
- ・白玉粉…1/4カップ
- ・サラダ油…小さじ1/2





作り方:

1. 葉野菜は大きめに刻む。じゃがいもは皮をむいておく。
2. ボウルに白玉粉を入れ、1のじゃがいもをすりおろして加えたら、手でよく混ぜる。
3. 2にツナと葉野菜を入れてさらに混ぜ、4等分して小判型にする。
4. フライパンにサラダ油をひろげて熱し、3を並べて焼く。しっかり焼き色がついたら、裏返して焼く。
5. 中まで火が通ったら取り出し、食べやすい大きさに切って盛り付ける。