



## じゃがまるくん

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

じゃがいも	200g
ほうれんそう	50g
ハム	2枚
片栗粉	大さじ1・1/2
マヨネーズ	小さじ2
サラダ油	適量

栄養価	こども1人分(2個)
エネルギー	106 kcal
食塩相当量	0.2 g



### 作り方

- ① ジャがいもは芽と皮を除いて一口大に切り、耐熱容器に入れて電子レンジで2分ほど加熱し、熱いうちに滑らかにつぶす。
- ② ほうれんそうはラップで包み、電子レンジで1分ほど加熱し、水にさらす。水気を絞り、みじん切りにし、再度絞る。
- ③ ハムはみじん切りにする。
- ④ ①に②、③、片栗粉、マヨネーズを加えてよく混ぜ、もっちりしてきたら10等分に丸める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、きつね色になるまで返しながら揚げ焼きにする。

<大人へのアレンジ> … お好みでこしょうや、ケチャップ、マスタードを足す。

