



鮭フレークのもちもちおやき

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

じゃがいも	200g
しそ	1枚
鮭フレーク	10g
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1/4

栄養価	こども1人分(1/6量)
エネルギー	44 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① じゃがいもは芽と皮を除き、水にさらさずすりおろす。
- ② しそは半分に切って重ね、せん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、鮭フレーク、片栗粉を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③をスプーンですくって一口大の丸型にし、両面に焼き色がつくまで焼く。



<大人へのアレンジ> … お好みでしょうゆを足す。

