



じゃがいももち

材料(12個分)

じゃがいも・・・300g

片栗粉・・・60g

チーズ・・・30g

◎チーズはさいの目に切っておく。

★じゃがいもをつぶしたり、
生地を棒状にしたりする作業は
お子さんのお手伝いにもピッタリ！

★具材はチーズの他に、
しらす干しもおすすめです♪

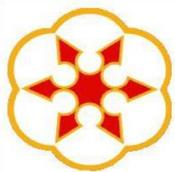
作り方

- ① じゃがいもは皮を剥き、茹でておく。
- ② 茹でたいもは水気を切り、ボウルに入れ、熱いうちにつぶす。
- ③ いもがつぶれ、粗熱がとれたら、片栗粉と切ったチーズを入れて混ぜる。
- ④ ③を棒状にまとめてラップに包み、冷蔵庫で寝かせる。(粗熱がとれていればオッケー!!)
- ⑤ ④を12等分に切る。
- ⑥ ホットプレート(フライパン)を熱し、きつね色になるまで焼く。
- ⑦ 裏面も同じように焼けば出来上がり！



【1個分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
44kcal	1.0g	0.7g	8.4g	17mg	0.1g



こんにちは！ 私たちは

塩竈市食生活改善推進員です！

【愛称 ヘルスマイト塩竈】

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。



まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。

6月と11月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」家族そろって食事を楽しみましょう。