


料 理 名		しらす入りじゃがいももち	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方	
○じゃがいも	8個	① じゃがいもは蒸しておく。 ② 蒸したじゃがいもをつぶす。 ③ しらす干し、チーズ (ちぎる) をよく混ぜる。 ④ ホットプレート又はフライパンに油を少しひき、小判型にした③を焼く。(焦げ目がつくまで) ⑤ 仕上げに青のりをかける。	
○しらす干し	50g		
とろけるチーズ	4枚		
青のり	少々		
			
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー254kcal たんぱく質15g)