


料理名	じゃがいもとしらすのモチモチ ^{だんご} 団子	
材料名	数量(4人分)	作り方
○じゃがいも	200g	① じゃがいもは茹でて、マッシュにする。 ② ①にAを混ぜて8個に分ける。 ③ Bを混ぜる。 ④ ②でBを包んで丸める。 ⑤ ④に薄力粉を付けて、サラダ油でカリッと揚げる。 ⑥ Cを合わせて煮つめる。 ⑦ ⑤に⑥をかける。
白玉粉	40g	
片栗粉	20g	
塩	少々	
粉チーズ	少々	
○しらす	20g	
○青のり	小さじ1	
サラダ油	適量	
薄力粉	適量	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
		○湘南地域では新鮮なしらすやのりがとれます。
		○子どもたちが好きなじゃがいもを使ってモチモチのお団子にしました。
		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 167kcal たんぱく質 3.3g)