

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★いももち★

材 料（こども5人分）

じゃがいも	中3個(380g)
かたくり粉	30g
食塩	ひとつまみ
油	適量
〈たれ〉	
砂糖	大さじ1と小さじ1(12g)
醤油	大さじ1弱(8g)
水	小さじ1(5g)

※野菜の重さは廃棄量を含んだ量です。

作り方

- ①〈たれを作る〉鍋に砂糖、醤油、水を入れ、ひと煮立ちさせる。(焦がさないように注意)
- ②じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切る。塩を入れてゆでる。
- ③ボウルにゆでたじゃが芋を入れて、冷める前につぶしかたくり粉を加えて混ぜ合わせる。5等分または、10等分し、丸く形を作る。
- ④フライパンに油をひき、両面を焼く。(好みでバターをとかしても)①のたれにからめる。

先生おすすめ
人気おやつメニュー！



◆いももちは、先生や調理師さんに聞いた「子ども達に人気のおやつメニュー」でベスト3のメニューです！

◆北海道では、いろいろな種類のじゃが芋が作られていますが、いももちには粉質の「北あかり」「男爵（だんしゃく）」が向いています。

◆じゃが芋にかたくり粉を加え、よく混ぜると、よりもちに近い食感になります。(3歳未満のお子さんには、かたくり粉を少なめに作りましょう。)

◆お子さんが食べる時は、口の中にたくさん入れすぎないように気を付けて声かけしてあげましょう。