


じゃがいものワブレ(乳・小麦)			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
じゃがいも	20g		じゃがいもは茹でてつぶす。 バターは室温に戻してこねて柔らかくする。 に砂糖と牛乳を2～3回に分けて加え混ぜ、砂糖と牛乳が バターになじんだら薄力粉を加えてさっくり混ぜあわせる。 全体がなじんだらじゃがいもを加えて混ぜ合わせ、 ひとかたまりにする。 成形し冷蔵庫で休ませる。 休ませた生地をとりだして切り分け、180 のオーブンで 15分程度焼く。  じゃがいもを、さつまいもやかぼちゃなら同量、アーモン ドパウダー6gなどに変更してもおいしくできます。
バター(無塩)	10g	大さじ1弱	
砂糖	8g	大さじ1	
牛乳	2g	小さじ1/2	
薄力粉	20g	大さじ2強	
			
			エネルギー 197kcal    たんぱく質 2.0g    脂質 8.7g カルシウム 9mg    鉄 0.1mg    食塩相当量 0g

料理名の後の( )の食品は特定原材料のうち使用している食品です。