いももち			(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	60g		①じゃがいもは茹でてつぶし、熱いうちにサラダ油、 片栗粉を加えてこねる。 ②①の生地を小判形に成形し、油を熱したフライパンで焼く。 ③鍋にたれの材料(砂糖、しょうゆ、水)を加えて加熱し、 たれを作る。 ④いももちとたれをからめて、皿に盛る。
片栗粉	7.5g		
サラダ油	1g		
砂糖	3g		
しょうゆ	2g		
水	2cc		
			エネルギー 93kcal　たんぱく質 1.1g　脂質 1.1g カルシウム 3mg　鉄 0.3mg　食塩相当量 0.3g