

| いもち | | | 幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり） |
|-------|-----------|-----|--|
| 材 料 | 分 量 | 備 考 | 作 り 方 |
| じゃがいも | 3個（約300g） | | ①じゃがいもは茹でてつぶし、熱いうちに片栗粉、サラダ油を加えてこねる。 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いもちとたれをからめて、皿に盛る。 |
| 片栗粉 | 大さじ4 | | |
| サラダ油 | 小さじ1 | | |
| 砂糖 | 大さじ1.5 | | |
| しょうゆ | 小さじ2 | | |
| 水 | 小さじ2 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | 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 |

