

# ●じゃがまるくん

## 栄養成分 1人分

エネルギー	208kcal
たんぱく質	4.9g
カルシウム	51mg
食塩相当量	1.2g



## 材料 4人分

じゃが芋 ..... 2個(250g)

### 【A】

豆乳 ..... 80ml  
粉チーズ ..... 10g  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 少々  
片栗粉 ..... 5g  
溶き卵 ..... 20g

片栗粉 ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量

中濃ソース ..... 適量  
マヨネーズ ..... 適量  
削りカツオ ..... 少々  
青のり ..... 少々

## 作り方

- 1 じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、ラップに包んで電子レンジ(600W)で5~6分加熱し、やわらかくします。
- 2 ①をボウルに入れてしっかりとつぶし、【A】を加えてよく混ぜ、8等分にして丸めます。
- 3 片栗粉をまぶし、170°Cに熱した油で揚げます。
- 4 器に盛り、中濃ソースとマヨネーズ、削りカツオ、青のりをかけます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

じゃが芋を揚げているので、嫌いな子はいません。「来週はじゃがまるくんだ〜!」と前の週から楽しみにする子がいれば、「じゃがまるくん、まつまるくん♪」と繰り返している子がいたり、子どもたちのテンションも思わず上がる人気ぶりです。本物のたこ焼きのように舟皿に並べて盛りつけたり、トッピングをお好みの物に変えたりしても、楽しいですよ。