

チーズいももち

エネルギー 86kcal(1人あたり)

じゃがいもを潰し、調味料とチーズを入れてまるめて焼くだけ！
子どもと一緒に楽しく、美味しく！



材料(4人分)

・じゃがいも	200g
・牛乳	48g
・塩	5g
・おろしにんにく	2.4g
・片栗粉	28g
・チーズ	40g
・油	20g
・乾燥パセリ	少々



作り方

- ①じゃがいもを一口大に切る。茹でて、熱いうちにフォークでつぶす。
- ②牛乳・塩・おろしにんにく・片栗粉(★)を加えて、混ぜる。
- ③②を4等分にし、チーズを中に入れて、丸める。
- ④フライパンに油を熱して、両面こんがり焼く。
- ⑤パセリを飾り付けて、召し上がれ！

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



こちらのレシピは福岡女子短期大学
健康栄養学科の学生が考えました！