

ポテトピザ

材 料(7~8個分) 1個 エネルギー 44Kcal、塩分 0.2g

- ・じゃがいも...大1個
- ・片栗粉...大さじ2
- ・スイートコーン...20g
- ・玉ねぎ...20g
- ・とろけるチーズ...適量
- ・ケチャップ...30g

作 り 方

玉ねぎを薄くスライスする。

じゃがいもは皮をむき柔らかくゆでる。

ゆであがったらよく水気を切ってつぶす。

じゃがいもに片栗粉を加えて混ぜる。

を丸めて厚さ5mm程度つぶしてピザの形を作る。

ケチャップを塗ってから玉ねぎ・コーンを乗せて、最後にチーズを乗せる。具材を乗せた生地をクッキングシートに並べる。

シートをフライパンに移し、中火で5分程度焼く。(焼き上がりの目安はチーズが溶けて焼き色がつくまで)

* 片栗粉は小麦粉や米粉にも代用可能です。粉の量はお好みの固さに調整してください。

* ピザの具は季節の野菜を使えばバリエーション豊かに楽しめます。大人用はバジルをかけると香りもアップしますよ。

ふきごはんの一口おにぎり

材 料(2合分) 一口おにぎり1個分 エネルギー 72Kcal、塩分 0.3g

- ・米...2合
- ・水...380ml
- ・昆布...5cm角2枚
- ・ふき(下ゆで)...100g
- ・油揚げ...2枚
- ・酒...大さじ1
- ・みりん...大さじ1
- ・塩...小さじ2/3

作 り 方

といだ米に水と昆布を入れ、40分程度おいておく。

下ゆでしたふき(水煮でも可)5mm位に切る。油揚げは油抜きをして5mm幅の短冊切りにする。

に を加えてよく混ぜる。

の上 にふきと油揚げを乗せて炊く。



昨年までの「食育の日」のレシピは町のホームページに掲載されています！

