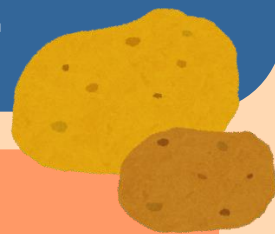


じゃがいもの小判焼き



材料(4個分)

・じゃがいも	… 80g	・たまねぎ	… 15g
・ツナ缶	… 20g	・バター	… 少々
・にんじん	… 15g	・小麦粉	… 少々

作り方

- ①にんじんとじゃがいもは、ゆでてつぶしておきます。
- ②たまねぎはみじん切りにして、電子レンジにかけます。
(玉ねぎが透き通る位約1分)
- ③①のにんじんとじゃがいもに、ほぐしたツナと玉ねぎを加えます。
- ④小判型に形を整え、小麦粉をまぶして、バターを溶かしたフライパンで両面を焼きます。



ポイント

★大人のコロッケやシチューなどの献立から応用できます。
同じ材料で…

大人



- ①衣をつけてコロッケに！
- ②じゃがいもをつぶさずに、具材を煮込んでルーを入れるとシチューやカレーに！

こども



焼いて小判焼きに！

