

もちもち食感にしらすのアクセント

栄養チヂミ

材料 (幼児3人分)

じゃがいも	120g(中~大1個)
ベーコン	20g(ハーフサイズ2枚)
玉ねぎ	80g(中1/3個)
人参	20g
卵	1個
しらす干し	20g
片栗粉	大きじ3と1/2
酢／砂糖／濃口しょうゆ	適量

作り方

- じゃがいもは皮をむいてすりおろす（またはフードプロセッサーですりつぶす）。
- 玉ねぎ、人参、ベーコンは細かいみじん切りにする。
- 1に2、卵、しらす干し、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- フライパンに油（分量外）をひいて、3を薄くのばし、中火で両面焼く。
- 焼きあがったら、Aを1：1：1で合わせたポン酢を付けて食べる。



じゃがいもをすりおろして作ることで、柔らかでもちもちした食感になります。
保育園ではポン酢の調味料を生地に混ぜ合わせて焼いています。
大人のおつまみにもピッタリです。