

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……………大さじ3と1/2
酢／砂糖／濃口しょうゆ……………適量

作り方

1. 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）。
2. 玉ねぎ、人参、ベーコンは細かいみじん切りにする。
3. 1に2、卵、しらす干し、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
4. 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。
5. 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、柔らかく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。