



楽楽!! おいしか介護食

じゃが芋チーズ餅



材料と分量(2人分)	
じゃが芋	2個
片栗粉	大さじ2
とろけるチーズ	2枚
バター	適量
食塩	少々
牛乳	大さじ2

エネルギー 231 Kcal
 蛋白質 4 g

作り方

- ① じゃが芋は、皮をむいて茹で潰しておく
- ② ①に片栗粉と食塩を入れてよく混ぜる
- ③ ②に牛乳を入れてまとめる
- ④ チーズは、半分にして包みやすいように折いたたんでおく
- ⑤ ③を分けておき平らに伸ばす
- ⑥ ⑤に④を入れて包む
- ⑦ フライパンにバターを入れて熱し⑥を入れて両面こんがりとし色がつくまで焼く

じゃが芋餅は、そのまま食べても美味しいですが、味を変えるとパリエーションが増えます。
 しょう油をつけて食べたり、黄な粉をまぶしたり、みたらしあんをつけたり、みそをつけて田楽風にしたりして食べてみてください。
 じゃが芋には意外と多くビタミンCが含まれていて、デンプンに守られ加熱しても壊れにくいので風邪の予防や疲労回復の効果などがあります。

