



<材料>		子ども 4 人分
じゃが芋		270 g
A 砂糖		7 g
A 片栗粉		20 g
サラダ油		4 g
B 醤油		5 g
B 砂糖		5 g
B 水		16 g
B 片栗粉		1.6 g

<作り方>

1. B の材料を鍋に入れて混ぜ合わせ、とろみがつくまで加熱し、タレを作っておく。
2. じゃが芋は皮をむいて火の通りやすい大きさに切り、蒸すかレンジで加熱して柔らかくする。
3. 熱いうちにつぶして A の材料と混ぜ合わせ、小判型に丸める。
4. フライパンに油をしいて両面を焼き、作っておいたタレをぬったらできあがり！

☆じゃが芋の他にも、薩摩芋・南瓜などお好みの野菜で作ってみてください。