

# ポテト餅

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.09
トレハロース	3	11	0	0	0	0
じゃがいも	30	23	0.5	123	12	0
長ねぎ	5	1	Tr	9	1	0
(A)水	30	-	-	-	-	-
(A)サラダ油	5	46	0	0	0	0
サラダ油	8	74	0	0	0	0
酢	4	1	Tr	Tr	Tr	0
減塩しょうゆ	3	21	0.3	4	5	0.2
合計		357	0.9	141	34	0.29

## 【 作り方 】

じゃがいもはすりおろし、長ねぎは小口に切る。

でんぷん薄力粉とトレハロースを混ぜて、 と(A)加えてよく混ぜ合わせる。3つに分けて平たく丸める。

フライパンにサラダ油8を熱し、 を両面を色づく程度に焼き、水（分量外：約50）を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。

器に盛り、酢しょうゆをつけていただく。



## 《ワンポイントアドバイス》

じゃがいもと薄力粉で簡単に作れるメニューです。

フライパンで蒸し焼きにすることによって、食感が“もち”のようになります。

蒸して、水分がなくなった後に、少し表面を焼くと、まわりはパリパリで、中はモチモチになります。のりを巻くと、磯辺焼きのようにもなります。

(JUNKOさんのレシピ20060525)

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16