

子姫いものいももち



材料(4人分)

○子姫いも	200g	○片栗粉	大さじ3
○バター	大さじ1		
【調味料】			
○酒	大さじ1	○砂糖	大さじ1
○しょうゆ	大さじ1	○みりん	大さじ2

作り方

1. 子姫いもは皮をむき、大きいものはひとくち大に切る。
2. 鍋に子姫いもとかぶるくらいの水を入れ、火が通ったらつぶし、片栗粉を混ぜる。
3. 小判型に丸める。
4. フライパンにバターを熱し、3を両面じっくり焼いていく。(火加減は中火)
5. 中まで火が通り両面焼き色がついたら、調味料を加えてからめる。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	108kcal	炭水化物	18.6g
たんぱく質	0.9g	食塩相当量	0.70g
脂質	2.3g		

使用するやまがた野菜

子姫芋



(河北町食生活改善推進協議会)

薄荷入りチーズトースト



材料(1人分)

○食パン6枚切り	1枚	○マヨネーズ	適量
○ピーマン薄切り	2~3枚	○粗挽きこしょう	適量
○玉ねぎのみじん切り	大さじ1	○とろけるチーズ	1枚
○薄荷とバジル	適量		

作り方

1. パンにマヨネーズを塗り、チーズをのせる。
2. ピーマンの薄切りと玉ねぎのみじん切りをのせる。
3. トーストで焼き、お好みでこしょうをふり、薄荷をのせたら完成。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	262kcal	炭水化物	29.2g
たんぱく質	8.6g	食塩相当量	1.40g
脂質	12.5g		

使用するやまがた野菜

薄荷



(天童市食生活改善推進協議会)