

副菜部門入賞 福田 真愛さん



かんたんチーズ入りもち



副菜

【材料】2人分

- ジャがいも 1個
- 片栗粉 適量
- 醤油 適量
- チーズ 適量
- 油 少量

【作り方】

- ① ジャがいもを皮付きのままゆでる。
- ② ゆでたら皮をむいてつぶし、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ チーズを包み込むようにして楕円形にまとめる。
- ④ フライパンに油をひいて焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がいたら、醤油を入れて焦げ目をつけて完成。

1人分：エネルギー92kcal、たんぱく質3.0g、脂質2.0g、カルシウム51mg、食物繊維0.9g、食塩0.6g



かんたんチーズ入りもち



【栄養士コメント】家にある材料で簡単にできますね。モチモチの食感とチーズの組み合わせが良いと思いました。