

☆ 保育園のじゃが芋レシピ ☆



人気メニュー

ポテトケーキ

<材料 幼児5人分>

じゃが芋	大1個(150g)
バター	20g
卵	1個(40g)
砂糖	15g
小麦粉	25g
全粒粉(菓子用)	25g
ベーキングパウダー	小さじ1/3強(1.5g)

<作り方>

- ① じゃが芋は茹でて、熱いうちにバターを加えて粗くつぶし、あら熱をとる。
- ② 小麦粉をふるい、全粒粉・ベーキングパウダーとよく混ぜ合わせておく。
- ③ 卵に砂糖を加え、つのが立つまで泡立て、①のじゃが芋を混ぜ合わせる。
- ④ ③に②の粉類をさっくりと混ぜ合わせ、型に流し、180°Cのオーブンで25~30分焼く。

いつものフライドポテトにひと工夫

カレーポテト

<材料 幼児5人分>

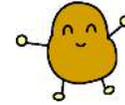
じゃが芋	大3個(350g)
揚げ油	適量
塩	少々
カレー粉	少々

<作り方>

- ① じゃが芋は食べやすい大きさに切り、水にさらす。
 - ② 水気をよく切り、カラッと揚げる。
 - ③ カレー粉と塩を混ぜ合わせ、熱いうちにまぶす。
- ※ カレー粉はから炒りしてから使うと香りが立ち、味にも深みがでます。

… ひとくちメモ …

じゃが芋に含まれているビタミンCは、デンプン質に包まれているため、加熱調理をしても失われにくい特徴があります。



☆ 保育園のじゃが芋レシピ ☆



人気メニュー

ポテトケーキ

<材料 幼児5人分>

じゃが芋	大1個(150g)
バター	20g
卵	1個(40g)
砂糖	15g
小麦粉	25g
全粒粉(菓子用)	25g
ベーキングパウダー	小さじ1/3強(1.5g)

<作り方>

- ① じゃが芋は茹でて、熱いうちにバターを加えて粗くつぶし、あら熱をとる。
- ② 小麦粉をふるい、全粒粉・ベーキングパウダーとよく混ぜ合わせておく。
- ③ 卵に砂糖を加え、つのが立つまで泡立て、①のじゃが芋を混ぜ合わせる。
- ④ ③に②の粉類をさっくりと混ぜ合わせ、型に流し、180°Cのオーブンで25~30分焼く。

いつものフライドポテトにひと工夫

カレーポテト

<材料 幼児5人分>

じゃが芋	大3個(350g)
揚げ油	適量
塩	少々
カレー粉	少々

<作り方>

- ① じゃが芋は食べやすい大きさに切り、水にさらす。
 - ② 水気をよく切り、カラッと揚げる。
 - ③ カレー粉と塩を混ぜ合わせ、熱いうちにまぶす。
- ※ カレー粉はから炒りしてから使うと香りが立ち、味にも深みがでます。

… ひとくちメモ …

じゃが芋に含まれているビタミンCは、デンプン質に包まれているため、加熱調理をしても失われにくい特徴があります。