

「じゃが芋入りポンデゲージョ」



<材 料 18～20個 子ども5人分>

じゃが芋	皮をむいて 150g
片栗粉	大さじ6(54g)
粉チーズ	大さじ2(12g)
ベーキングパウダー	小さじ1弱(3g)
砂糖	小さじ1と1/2(5g)
塩	少々
牛乳	大さじ2～3(30～45g)
サラダ油	小さじ1と1/2(6g)

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	85Kcal
・たんぱく質	1. 8g
・脂質	2. 2g

精華町立保育所

<作り方>

1. じゃが芋は、皮をむいて1cmの輪切りにして水から茹でて柔らかくなったら湯を捨ててじゃが芋をつぶす。
2. 片栗粉、粉チーズ、ベーキングパウダー、砂糖、塩を混ぜ、牛乳、サラダ油を混ぜる。
3. 2に1のじゃが芋を入れてよく混ぜる。
4. 3を丸めて、オーブンシートを敷いた鉄板に並べる。
5. 180℃に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。