

保育所の給食レシピ 『ぽたもち』

《材料(作りやすい分量 幼児6人分)》

・米	1合	・じゃが芋	150g
・塩	1.8g(小さじ1/3)	・砂糖	24g
・みそ	18g	・すりごま	6g
・水	小さじ1弱		
・油	少々		

《作り方》

1. 米を洗い普通の水加減にして塩を加える。
2. じゃが芋は1cm角に切り、水にさらしてよく水気をきり、1に入れて普通に炊く。
3. 小なべに、みそ、砂糖、水を加えて火にかけて、絶えずかき混ぜながら火を通してすりごまを加えて火を止める。
4. 2のご飯が炊けたら芋をつぶすようにすりこ木等について、小判型に形を整えて油を薄く塗ったアルミホイルにのせ、3のみそを塗ってオーブントースターで焼く。

・エネルギー	136Kcal
・たんぱく質	2.6g
・脂質	1.1g

