

おうちで作ってみよう!

ごはんおやき

<材料 子どもの4人分>

じゃがいも	大1個
ごはん	200g
しらす	8g
人参	20g
プロセスチーズ	20g
焼き油	適宜

【作り方】

① 切る

人参をみじん切りにします。

じゃが芋は、いちょうぎりにします。

② 生地を作る

じゃがいもをやわらかくなるまで茹でて、人参もさつと茹でます。じゃがいもをつぶします。ご飯をつぶすように全てを混ぜ合わせる。(様子を見て水を適宜加える。) 食べやすい大きさに、ハンバーグのように丸めます。

③ 焼く

フライパンに油をひき、生地を入れて焼きます。両面軽く焦げ目をつけます。

たのしい おうち時間になりますように♡