



間食≠おやつ

間食は足りない栄養を補うもの

☆野菜が足りない、エネルギーが足りない
場合の間食としておすすめの一品！

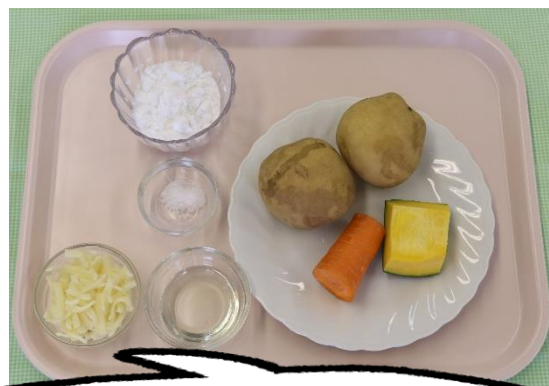
☆小さい子どもや高齢者でもつまらせること
なく食べられます。

☆多めに作り、冷凍庫で保存もできます。
スープに入れてもおいしいです！

簡単カラフルじゃがもち

【材料（間食として3～4回分）】

- ・じゃがいも 280g（約2個）
- ・片栗粉 30～50g
（もちもち食感の場合 50g）
（ほくほく食感の場合 30g）
- ・塩 小さじ 1/4
- ・人参 60g
- ・かぼちゃ 60g
- ・とろけるチーズ 24g
- ・油 小さじ 2



じゃがいもの代わりにさつまいもでも可。
片栗粉の量はお好みで調整しましょう。

【3回に分けた場合の1回分 栄養価】

エネルギー:181kcal たんぱく質:3.8g
脂質:4.9g 食塩相当量:0.6g

【作り方】

- ① にんじんはすりおろす。かぼちゃは種をとり、いちょう切りにする。じゃがいもは皮と芽をとり、いちょう切りにし水にさらす。
- ② ①の野菜をそれぞれ耐熱容器に入れラップをかけて600Wの電子レンジで加熱する（人参は1分、じゃがいもとかぼちゃは3～4分）。
- ③ じゃがいもは熱いうちにマッシャーでつぶし、あら熱がとれたら、片栗粉と塩を混ぜる。
- ④ ③を3等分にし、1つに②の人参、もう1つに②のかぼちゃを入れて混ぜる。
- ⑤ 3種類の生地をそれぞれ3～4等分にし、中にとろけるチーズを入れて丸め、油を入れたフライパンで両面をこんがり焼く。