

市内保育所(園)給食メニューより

みんな大好き大豆の元気メニュー

からおすすめの1品を紹介します!

じゃがお焼き

♪保育所(園)で
人気のおやつ♪



1人分：92kcal、
カルシウム 35mg

材料(4個分)



材料	分量
じゃが芋	中1個(150g)
薄力粉	40g
塩	少々
チーズ	20g
ハム(卵不使用)	1枚
油	小さじ1

作り方

1. じゃが芋は皮をむき適当に切って、やわらかくゆでてつぶし、小麦粉・塩少々を加えてよく混ぜる。
2. 生地を4分の1をとって平たくのばし、真ん中に刻んだチーズとハムをのせて包み、厚さ1cmくらいの丸型に整える。残りも同様にする。
3. フライパンに油を熱し、両面に焼き目をつけたら、弱火でじっくりと焼く。

※詳細につきましては、「健幸力アップメニューレシピ集」(オールカラー、24ページ)をご覧ください。現在、市保健センターと健康増進課で、1冊200円で好評発売中です。

問合せ先：健康福祉部健康増進課
☎ : 22-1111(内線346)