



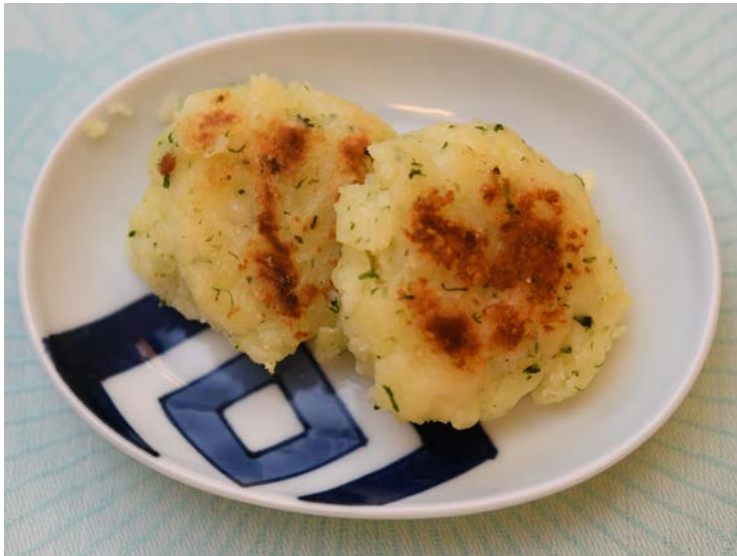
# じゃがいも餅

## 栄養士コメント

味のアクセントにカルシウムの豊富な粉チーズ、彩りの良い青のりを加えました。  
子どものおやつにもオススメしたい1品です。

## 作り方

じゃがいもは適当な大きさに切って茹でる。  
じゃがいもをマッシュし、粉チーズ、青のり、片栗粉を混ぜる。  
のじゃがいもを2等分にして丸める。  
温めたフライパンにサラダ油をひき、のじゃがいもを焼く。



## 成分値 (1人分)

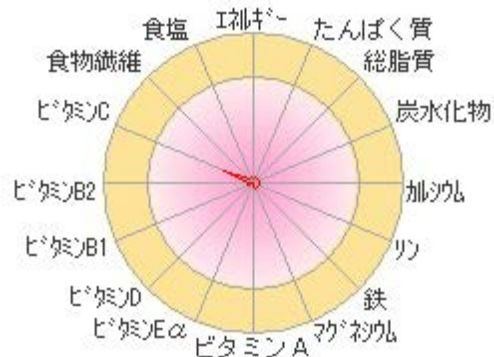
摂取値 単位

1. エネルギー	82 kcal
2. たんぱく質	2.0 g
3. 総脂質	1.7 g
4. 炭水化物	14.7 g
5. カルシウム	28 mg
6. リン	46 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	25 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. じゃがいも	70	g
2. 片栗粉	1	小サジ
3. チーズ(パルメザン)	1	小サジ
4. 青のり		少々
5. サラダ油	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)