



親子で つくろう! キッズ向けレシピ



1人分
エネルギー
241
kcal

1人分
食塩相当量
0.5g

1人分
カルシウム
88.8
mg

※写真はイメージです

子どもが喜ぶおやつでカルシウムアップ!

しらすとチーズのコロコロポテト

カルシウムを多く含む青のりとしらす、パルメザンチーズの3種類の食材からカルシウムを摂取することができます。

じゃがいもはビタミンCが豊富に含まれており、カルシウムと同時に摂取することでカルシウムの吸収率が上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

じゃがいも	2個(300g)	こめ油	大さじ2
青のり	大さじ1	〈お好みで〉	
しらす	30g	トマトケチャップ	適量
パルメザンチーズ	大さじ1		
片栗粉	大さじ1		

- 1 じゃがいもは皮をむき、1cm角に切ります。
- 2 耐熱容器に1を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- 3 2のじゃがいもが熱いうちに半量をフォーク又はマッシャーでつぶし、1cm角のままのじゃがいもと合わせ、Aを加えて混ぜ合わせます。
- 4 フライパンにこめ油を入れて全体に油を回し、3をスプーンですくって丸くしながらフライパンにのせます。
火をつけて中火で熱し、両面4分ずつ焼きます。
お好みでトマトケチャップをつけてお召し上がりください。



ココがPOINT!

じゃがいもをつぶす工程や生地をスプーンで成形する工程をお子様と一緒に楽しみたいだけです。