

チーズいももち



【栄養価（1人分：オーロラソースなし）】

エネルギー：162kcal

たんぱく質：4.5g

脂質：8.9g

炭水化物：12.9g

食塩相当量：0.6g

【材料（2人分）】

じゃがいも	中2個
A	ピザ用チーズ 30g
	片栗粉 大さじ2(18g)
	塩・こしょう 少々
サラダ油	適量
オーロラソースの材料	
トマトケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

【下準備】

- じゃがいも・・・皮をむき、適当な大きさに切る
- ケチャップとマヨネーズでオーロラソースを作る

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でてつぶす。
- ② ①にAを入れ、よく混ぜ合わせ、小さく丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、両面をこんがりと焼く。

サニーレタス、ミニトマトを添えても良いです。

オーロラソースの代わりに好みでしょうゆをつけてもおいしいです。