



瀬戸内市今城地区栄養改善協議会

チーズいももち



他のレシピは
こちらから



【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。