

## 今月の レシピ



しこしこした  
食感がお好みなら  
もう少し  
片栗粉の量を  
増やしても  
OK☆

## じゃが芋もち

### ●材料(5個分)

じゃが芋300g 片栗粉大さじ5 牛乳小さじ4 油適量  
水適量 A(しょうゆ、砂糖 各小さじ4 水小さじ1) のり適量

### ●作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、4～6個に切ってやわらかくゆで、つぶす。
- ②①に片栗粉と牛乳を加えて混ぜ、5等分にし、小判形にする。
- ③フライパンに油をひき、②の両面を焼く。
- ④こんがりと焼き色が付いたら水を加え、ふたをして弱火で1～2分蒸し焼きにする。
- ⑤④にAを入れ、芋もち全体に味をからませ、のりを巻く。

### 効用



じゃがいもには、ほうれんそうやみかんと同じくらいの**ビタミンC**が含まれています。じゃがいもの**ビタミンC**はでんぷんに守られており、**壊れにくい**のが特徴で、**風邪の予防**や**疲労回復**、**肌荒れ**などに効果があります。