

「おやき」

【材料(1人分)】

- ・じゃがいも 20g
- ・玉ねぎ 10g
- ・ベーコン 5g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・ベーキングパウダー 0.6g
- ・パセリ(乾燥でも可) 少々
- ・牛乳 小さじ1
- ・油、塩、こしょう 適量

・じゃがいも、たまねぎを使用したおやつメニューです。
・小麦粉は米粉に代用することもできます。



(レシピ提供 : 鶴見なないろ保育園 諸口園)

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
2. 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは約1cm幅に切る。
3. 1のじゃがいもをゆで、お湯をすてつぶす。
4. 3に2、小麦粉、ベーキングパウダー、パセリ、塩、こしょうを入れ、混ぜる。
5. 4に少しずつ牛乳を入れ、混ぜ合わせる。(粉っぽさが残る場合は、少し水を加える。)
6. 食べやすい大きさに丸め、油を引いたフライパンで両面焼く。
(オーブンの場合、180℃で10~15分焼く)