



# 柏市立保育園給食レシピ



## マッシュポテトとツナのお好み焼き

☆分量目安☆

大人 2 人    子ども 2 人

材 料 名	使用量	切り方等
ツナ(油漬け)	1 0 0 g	油はきっておく
マッシュポテトフ레이크	5 0 g	水で戻しておく (水は調整, 約 4 倍)
水	2 0 0 g	
キャベツ	5 0 g	粗みじん切り
片栗粉	6 0 g	
サラダ油	1 2 g	
かつお節	} 適量	
青のり		
ソース		

### 《作り方》

- ① マッシュポテト, ツナ, キャベツ, 片栗粉, 水を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を敷き, 両面を焼く。
- ③ ②にソース, かつお節, 青のりをトッピングする。

### ～ポイント～

お好み焼きは薄めに広げて焼くと,  
食べやすい食感になります。

