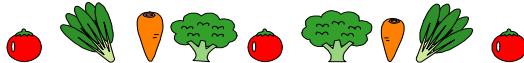


柏市立保育園給食レシピ



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)	100g	油はきっておく
マッシュポテトフレーク	50g	水で戻しておく (水は調整、約4倍)
水	200g	
キャベツ	50g	粗みじん切り
片栗粉	60g	
サラダ油	12g	
かつお節	】 適量	
青のり		
ソース		

《作り方》

- マッシュポテト、ツナ、キャベツ、片栗粉、水を混ぜ合わせる。
- フライパンに油を敷き、両面を焼く。
- 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。

