

～包丁を使わないお手軽レシピ②～

じゃがいもだんご

材料（約10個分）

じゃがいも……………中2個
魚肉ソーセージ…………1/2本
ベビーチーズ……………2個
ツナフレーク(レトルトパウチ)……20g
スイートコーン(レトルトパウチ)…30g
バター……………大さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮ごとよく洗い、ラップをして電子レンジ（500w）で5～6分加熱する。
- ②魚肉ソーセージとベビーチーズはキッチンバサミで小さく切る。ツナフレークは油を切っておく。スイートコーンは汁気を切っておく。
- ③①のじゃがいもは熱いうちに皮をむき（火傷に注意）、ビニール袋に入れる。バターも入れて手で揉んでつぶし、②を加えて全体を混ぜて棒状にする。
- ④袋から出してキッチンバサミ等で10等分に切る。そのままでも、1個ずつ丸めてもよい。



袋の中で
棒状にしたもの



丸めたもの



子ども用
2個

子ども1人分栄養価	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.1g
食塩	0.2g