

## 「じゃがいものもちもち焼き」



1人分102kcal

じゃがいもをすりおろして焼くと、もちもちになります。  
ホットプレートでもつくることもできます。  
おやつのお時間にお子さんと一緒につくってみるのも楽しいですよ。



チーズやハム、桜えび、ちりめんじゃこなどお好みの具を加えてもおいしいです。  
具を入れる場合は素材の味を生かして、塩を加えずにつくってみましょう。

毎月19日は食育の日

おとなも子どもも  
毎日食べよう！  
朝ごはん



このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました

材料と作り方(2人分)

材 料	分 量	作 り 方
じゃがいも	250g	①じゃがいもは皮をむき、おろし器ですりおろし、塩を加える。 パセリはみじん切りにする。 ②テフロン加工のフライパンに、じゃがいもをスプーンですくって直径5～6cmにのばしパセリをのせて中火で2～3分焼く。色よく焼けたら裏返し、表と同様に焼く。 ③皿に盛りつけサラダ菜とプチトマトを添える。
塩	小さじ1/6	
パセリ	適宜	
サラダ菜	20g	
プチトマト	40g (1人2個)	

ちょっと  
**休憩**  
ぶれいく

短歌・俳句・川柳  
コーナー

にがうりの日毎嵩みる掌ごとかさ たなころろ  
南 堀さん

一心に青梅拾う幼い子  
さくら台 雅子

梅雨晴間鉄塔遠く遠く見ゆ  
小坂町 塚本さん

朝顔や風鈴なる音朝餉どき  
田宮 岡村さん

太陽が昇る前路に虹の橋  
小坂町 飯塚さん

十葉の匂ひし雨後の庭手入れ  
田宮 高階さん

梅雨最中自我の芽生えに箒を取り  
結末町 高嶋さん

芝のなかりんとたたずむねじのはな  
中央 あおたん

雲ふわり心は遠き故郷の  
れんげ畑で寝転び遊ぶ  
刈谷町 そら

雲仙の小雨が煙る街なみに  
異国情緒の思いをはせて  
正直町 草葉

このコーナーでは、市民の皆さんから寄せられたイラストや俳句、川柳などを紹介しています。なお、お便りには住所と氏名、電話番号を記入してください。また、匿名希望の方は、その旨記入してください。ペンネームもOKです。紙面の都合上、全てを掲載できない場合がありますが、今後もお便りをお待ちしています。

【あて先】 〒300-1292 牛久中央3-15-1「広報うしくちょっと休憩」係

Eメール [shimin@city.ushiku.ibaraki.jp](mailto:shimin@city.ushiku.ibaraki.jp)