

おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



ご家庭で
お試しください♪



たこ焼き風コロコロポテト

ジャガイモには、健康に欠かせないビタミン、ミネラルはもちろん、食物繊維もたくさん含まれています。ビタミンCはミカンと同じくらい含まれ、でんぷんによって保護されているため、煮ても焼いてもあまり減らないという特性を持っています。

ジャガイモは、茎がたって出来た物なので、光（蛍光灯も含む）に当たると葉緑素が作られて緑色に変色し、有毒な物質が生成されます。食べると嘔吐、下痢、胃痛、頻脈、頭痛などの症状を引き起こします。緑化したジャガイモの皮部や芽は必ず取り除きましょう。

（レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士）

■材料（4人分）

（1人分約120～130キロカロリー）

ジャガイモ	500 g
片栗粉	50 g
サラダ油	適量
ソース（材料）	
ケチャップ	25 g
ウスターソース	20 g
砂糖	10 g
青のり	適量
かつお節	適量

■作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでてお湯を切り、つぶす。
- ② ①のジャガイモに片栗粉を入れよく混ぜ、約20等分にして丸める。
- ③ フライパンに多めの油を入れ、丸めたジャガイモを入れてきつね色になるまで揚げ焼きをする。
- ④ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ジャガイモを皿に盛り、ソースと青のり、かつお節をかけて出来上がり。

※お好みで、マヨネーズをかけてもおいしいです。

我が家の アイドル

写真募集

3歳未満（受付時点）のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名（ふりがな）、年齢（○歳○カ月）、コメント（40字以内）、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係（笠懸庁舎）へ。



うめざわ みづき
梅澤 美月
(2歳6カ月)



お姉ちゃんのまねが大好きな美月♡できるのが増えたね！いっぱい挑戦していこうね！

にわ ひなた
丹羽 陽向
(2歳11カ月)



もうすぐ3歳！プリンセスになるのが夢らしい♡これからも元気いっぱいになってね！

にわ もえが
丹羽 萌佳
(5カ月)



笑顔いっぱい！元気いっぱいの萌佳☆歯がゆいのか、おもちゃを食べている姿がかわいい♡