



優良賞



## じゃがいもおやき

チーズと甘いじゃがいも、そして枝豆の食感がおいしいです。

• 松下 紗也（鍋屋田小学校6年）

### 材料(4人分)

じゃがいも	大2個(400g)
片栗粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
枝豆(さや付き)	50g
砂糖	小さじ1/2
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
油	大さじ1/2

### 作り方

- ①じゃがいもは水でぬらしたキッチンペーパーで包み、さらにラップに包んで、電子レンジで竹串が通るまでやわらかく加熱する。(500Wで約6分、途中で裏返す)
- ②①のじゃがいもの皮をむき、マッシュして、片栗粉と牛乳を加え、固さを調節する。
- ③枝豆を分量外の塩をまぶしてゆで、さやと薄皮を除く。
- ④②に砂糖、塩、こしょうを加え、枝豆、チーズも加えて混ぜ、8等分に丸める。
- ⑤フライパンに油をしき、弱火でゆっくりと両面を焼く。
- お好みで表面に分量外のチーズをのせて焼いてもよい。

• エネルギー 191kcal  
• 塩分 1.3g

優良賞



## なすのチーズせんべいとレタスの塩炒め

なすせんべいにチーズをあわせて洋風にしました。

• 香坂 聰仁（信州新町小学校6年）

### 材料(4人分)

*なすのチーズせんべい	
丸なす	1個
小麦粉	120g
水	150ml
ピザ用チーズ	20g
みそ	大さじ1
豆板醤	小さじ1
油	大さじ1/2
レタス(つけ合わせ)	15g

### 作り方

- \*なすは半分に切って薄切りにし、水につけてあくを抜き、水気を切る。
- 小麦粉に水を加えて混ぜ、半量のチーズ、みそ、豆板醤、①のなすを加えて混ぜる。
- フライパンに油を熱し、②の生地を4等分して流し、ふたをして焼く。生地を裏返し、残りのチーズをのせて焼く。

### \*レタスの塩炒め

- ①レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。きのこ類は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子の輪切りを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- ③②にきのこを加えて炒め、塩、こしょうをして味をととのえ、レタスを加えてサッと火を通し、器に盛る。

• エネルギー 210kcal • 塩分 2.5g