

おやつにおすすめ! 冷凍もできます。

山盛りきのこの 「じゃがいもおやき」

【材料4個分】

じゃがいも	300g (大2個)
きのこ (好みで3~4種類)	150g
めんつゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
ごま油	大さじ1
醤油	少々

1人分
栄養量

●エネルギー 148.2kcal ●脂 質 3.6g
●たんぱく質 3.3g ●塩 分 0.4g



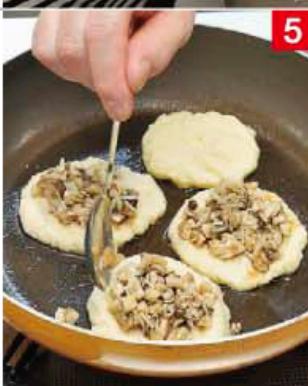
④に片栗粉、小麦粉を入れ
ムペうなどよく混ぜたら、
4等分にしておきます。



じゃがいもは皮をむき、おろし
金ですりおろしざるに上
げて水気を切っておきます。



⑤フライパンにごま油を熱し
4の生地を入れ、生地を平らに
してきのこをのせ焼きます。
きのこはすべて一センチ位に
切れます。



器にきのことめんつゆを入
れよく混ぜ合わせます。ラッ
プをして電子レンジで2分
間加熱し冷ましておきます。



★ここがポイント
きのこは押さえながらたっぷ
りとのせましょう。



焦がさないように焼き目が
ついたらひっくり返して反対
の面も焼きます。両面が焼け
たらおろし際に鍋端から醤
油を回し入れ香りをつけて
完成です。



★ここがポイント
焦がさないように焼き目を
確認しながら調理してください。

1

2

3

4