

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 (お好みで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



1に片栗粉、小麦粉を入れ、ゴムベラなどでよく混ぜたら、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ザルに上げて水気を切っておきます。



フライパンにごま油を熱し、きのこはすべて1センチ位に切り、きのこをのせ焼きます。
★ここがポイント
きのこは押さえながらたっぶりとのせましょう。



きのこはすべて1センチ位に切り、きのこをのせ焼きます。



下の面にこんがり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。



器にきのこ、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。

