



おすすめレシピ

ポテトボール

材料（子ども 1 人分）

じゃが芋	50g
青のり	0.1g
粉チーズ	3g
塩	0.2g
片栗粉	4g
揚げ油	4g

作り方

- ①じゃが芋を薄切りし、茹でて潰す。
- ②全ての材料を加えて、よく混ぜる。
- ③丸めて、油で揚げる。

外はカリッと、中はもっちりした
食べ応えのあるおやつです。



さつま芋ケーキ

材料（子ども 1 人分）

HKM	16g
砂糖	5g
たまご	8g
牛乳	10g
油	5g
バター	1g
メープルシロップ	1g
さつま芋	10g

作り方

- ①さつま芋を 1 cm 角に切る。
- ②★の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③さつま芋も加えて、混ぜ合わせる。
- ④アルミカップに入れ、160 度に予熱した
オーブンで様子を見ながら 15 分焼く。

しっとりして、小さい子も
食べやすいケーキです。

