

じゃがいもとコーンのおやき



調理時間：10分

材料：4人分

じゃがいも	4個
ご飯	300g
ホールコーン(缶詰)	1缶
グリーンピース(缶詰)	1缶
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ3
カゴメトマトケチャップ	適宜

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろし、ご飯、水気をきったホールコーン、グリーンピースとよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ②フライパンに油を熱し、①を直径7～8cm位に流し込み、こんがり両面焼く。
- ③皿に盛り、トマトケチャップを添える。

ポイント

- *簡単に作れて、昼食におやつにぴったりです。
- *子供からお年寄りまで喜ばれる味です。
- *ホットプレートを使えば、更に簡単に作れます。

エネルギー：374 kcal 食塩相当量：1.4 g 野菜相当量：165 g

*栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。