

おやき

★手づかみで食べやすいです！



〈材料〉

じゃがいも 40g
ツナ缶 大さじ1
ブロッコリー花蕾 1房
片栗粉 大さじ1/2
サラダ油 少々

じゃがいもの代わりに、
かぼちゃやさつまいも、
ご飯などでもOK!
具は、色々な野菜や、ミ
ンチやレバーなど入れて
アレンジできます！

〈作り方〉

- ① ツナは、湯通ししてほぐします。
- ② ブロッコリーは茹で（レンジでもOK）、花蕾の部分を包丁でそぎ落とします。
- ③ じゃがいもは皮をむいてやわらかく茹で（レンジでもOK）、熱いうちにつぶします。
- ④ ①②③を合わせて片栗粉を加えて混ぜ合わせ、2つに分けて小判型にします。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて両面焼きます。

メニューの組み合わせ例

- おやき
- 野菜スープ