


春菊とじゃがいものおやき風



材料 【4人分】

じゃがいも	5個
春菊（葉先のみ）	60g
片栗粉	大さじ1～2
塩	小さじ1
こしょう	少々
なたね油	大さじ2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 164 kcal

 塩分 1.5 g

作り方

- 1) じゃがいもを丸ごと茹でる。竹串がすっと通るようになるまで茹でたら取り出し、熱いうちに皮をむいてマッシュする。塩・こしょうを加えて、ゴムべらなどでよく練り、丸くまとめられるくらいまで粘り気を出す。
- 2) 春菊はさっと茹でて、みじん切りにする。
- 3) 1) に2) を混ぜて8等分にし、それぞれ丸く整形し、片栗粉をまぶす。
- 4) フライパンになたね油を熱し、両面にこんがり焼き目が付くまで焼く。



対象：春菊が苦手な方

Cooking Point

- じゃがいもは電子レンジ加熱も可能です。加熱時間は1個（100g）に対して1分が目安です。
- 春菊の量はお好みで調整してください。
- 春菊の香りを楽しむために、くせのないなたね油を使用しました。ごま油でも美味しく仕上がります。