

# ◆いももち

野菜量 70g (1人分)

栄養価 ~1人分~  
エネルギー 177kcal  
たんぱく質 3.1g  
脂質 3.4g  
炭水化物 33.3g  
食塩 0.6g

## 材料 ~2人分~

ほうれん草 60g (1/3束)  
じゃがいも 200g (中2個)  
にんじん 40g (中1/4本)  
片栗粉 18g (大さじ2)  
スイートコーン(缶) 40g

A  
しょうゆ 6g (小さじ1)  
酒 10g (小さじ2)  
砂糖 3g (小さじ1)  
サラダ油 6g  
(小さじ1と1/2)

## 作り方

1. ほうれん草は下ゆでをし、みじん切りにする。
2. じゃがいも、にんじんは皮をむいた後、生のまますりおろし、ザルで水気を切る。
3. 1、2をキッチンペーパーなどで包み、水気をしっかりとってから一緒にボウルへ入れる。
4. 3に、水気を切ったスイートコーンと、片栗粉を入れて混ぜる。
5. 4を1人2個になるように成形し、油をひいたフライパンで焼く。
6. 両面にこんがりとし焼き目がついたら、5にAを加えてさっと絡める。

じゃがいも、にんじんをすりおろして、野菜を入れて成形して焼くだけ！  
もちもちして美味しい！

