

献立名 たこやきポテト

保育所(園)名 南西保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
じゃがいも	60(30×2個)	600	① じゃがいもを適当な大きさに切り、茹でてマッシュにする。 ② ①に片栗粉を入れてこねる。 混ざったらチーズを加え、さらにこねる。 ③ たこやきのように丸く形成する。(一人分2つ) ④ 表面をカリッとキツネ色になるまで揚げ焼きにする。 ⑤ ソースはあらかじめ砂糖を混ぜておく。 ⑥ お皿に盛り付け、ソースをかけてから、青のりをパラパラと かけて出来上がり。 ※(マヨネーズは各自お好みでかける。なくても良い)
片栗粉	15	150	
パルメザンチーズ	0.5	5	
サラダ油	1	10	
中濃ソース	0.5	5	
さとう	0.5	5	
青のり	0.05	0.25	
※(マヨネーズ)	※(お好みで)	※(お好みで)	

I礼ギ - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ナムmg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
91	1.1	1.0	23	0.4	0.1	1.8

アピールポイント

- 自園の畑で栽培し、子ども達が収穫したじゃがいもを使用しています。
- 見た目が「たこやき」のようなので、じゃがいもが苦手な子もよく食べています。たこやき感を出すためにソースに砂糖を加えます。
- 粉チーズを使用することでカルシウム摂取量もUPし、食物繊維も摂取できます。