エントリー No.２	えいようたっぷりやきマッシュポテト
	もりもとゆいと 森本唯斗さん（共和西小６年）・もりもとあゆま 森本有佑真さん（共和西小３年）



【1 人分のエネルギー】204 kcal
【1 人分の野菜量】31.3 g
【4 人分材料費】700 円

【４人分の材料】

食材	分量
• にんじん	50g
• かぼちゃ	25g
• ほうれん草	50g
• じゃがいも	200g
• さつまいも	225g
• とろけるチーズ	90g
• バター	10g
• 牛乳	大さじ２
• 塩	小さじ 1/2
• 片栗粉	大さじ２

【作り方】

① じゃがいも、さつまいも、人参を洗って皮をむく。ほうれん草とかぼちゃもあらう。根やへた、タネを落とす。
② ほうれん草以外の芋と野菜を小さく切る。
③ 全部の芋と野菜に火を通して、ほうれん草も小さく切る。つぶせるぐらいのかたさにする。
④ 2 つのボウルに半分ずつ野菜を入れる。かぼちゃは一つのボウルだけ。芋は半分にせずに種類を分けて入れる。
⑤ 牛乳、とろけるチーズ、片栗粉、塩も半分に分けて、2 つのボウルにそれぞれ入れる。マッシャーやめん棒でつぶして混ぜる。
⑥ それぞれのボウルの材料で平たい丸型を４つずつ作る。
⑦ フライパンにバターをひいて、両面に焦げ目がつくまで焼く。

使用した野菜を選んだ理由	加熱してつぶしやすそうだから。かぼちゃが甘いから。
工夫したところ	じゃがいもがいっぱい入っているからおやつかごはんにも良い。安く作れる。
作ってみた感想	芋や野菜をつぶすのが大変だった。何かをトッピングしてもよいと思う。