



キッズフェスタ わくわくクッキング



親子クッキング



揚げないザクザクポテト

作り方



材料

じゃがいも・・・小1個(90g)

プレーンヨーグルト・・・30g

コーンフレーク・・・大さじ1

- ① ヨーグルトは、キッチンペーパーを敷いたザルにのせ、約30分水切りをする。
- ② じゃがいもは皮をむき1口大の大きさに切る。耐熱容器にじゃがいもを入れ、電子レンジ(600w)で3分間加熱する。柔らかくなったらじゃがいもをつぶし、さましておく。粗熱がとれたら、①のヨーグルトを入れて混ぜる。
- ③ ②を4cm程度の長さに成型する。
- ④ 細かく砕いたコーンフレークを、③のじゃがいもにまぶす。
- ⑤ オーブントースターで色付くまで焼く。

