わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに〇をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

ひとくちじゃが丸

所要時間　（　５分　）

学びを支えるおすすめポイント

小さいので食べやすく、栄養もとれやすい。

イメージ

材料名・分量　（　１人分　）

- じゃがいも　　半分くらい

～お好みで～
- マヨネーズ
- ツナ
- ケチャップ
- チーズ
- コーン　　など

作り方

1. じゃがいもの皮をむいて、やわらかくなるまで電子レンジで加熱。
2. 温かいうちにつぶして、一口サイズにまるめる。
3. はしの太い方などで、上の方に穴をあける。（ラップにくるんだ状態でするときれいにできます。）
4. 穴にツナマヨを入れる。
5. スライスチーズでふたをして、トースターで焼き色をつける。