



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



素材の味でシンプルに頂く北海道の定番料理

じゃがいももち



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
98kcal	0.3g	約35分

※粗熱をとる時間は除く
この表示値は目安です

■材料 (4人分)

じゃがいも(男爵).....2個
A 塩.....少々
片栗粉.....大さじ3
水.....大さじ1
有塩バター.....20g

■作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、3cm角に切る
- ②鍋にじゃがいもが被るくらいの水(分量外)を入れ、蓋をして中火で10分程度茹で、柔らかくなったら蓋を取り、水分を飛ばす
- ③②をボウルに移してマッシャーなどでつぶしたらAを加え、粉気が無くなりなめらかになるまで混ぜる
- ④③に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さになるまで手でよく捏ねる
- ⑤④を直径3cmの棒状にし、粗熱が取れるまで置き、粗熱が取れたら1.5cm幅に切る
- ⑥フライパンにバター10g分を溶かし、⑤を入れて焼き色がつくまで中火で2～3分程度焼いたら裏返し、バター10gを加え蓋をし、火を弱めて4～5分程度焼く

cooking memo