

じゃがいものプチパン



エネルギー	365kcal
タンパク質	5.9g
リン	94mg
カリウム	199mg
食塩相当量	0.4g

《材料1人前》

T・T小麦粉	40 g
じゃがいも	20 g
有塩バター	3 g
ベーキングパウダー	0.5 g
牛乳	15 c c
油（揚げ油）	適量
★豚ひき肉 （ロース脂身付き・生）	15g
★青ピーマン	5g
★だしわりしょうゆ	3cc
★上白糖	3 g

作り方

- 1 フライパンに★の肉みその材料を入れ火にかけて、水分がなくなるまで煮詰める。
- 2 じゃがいもは電子レンジにかけ皮をむいてつぶしておく。
- 3 ボールにバターを入れゴムべらでよく混ぜ、T・T小麦粉とベーキングパウダーを加えよく混ぜ、2のじゃがいも入れ、牛乳を少しずつ加えながらよくこねる。
- 4 生地を2つに分け、肉みそを入れ成形し、160℃の油でじっくり揚げます。
- 5 本レシピは、まつもと薬局様の許可をいただき掲載しております。