

さつまいもとお松菜のおやき



▼材料（2人分）

- さつまいも …100g
- 小松菜 …1/4 束
- A：
 - ・豆乳 …大 1
 - ・片栗粉 …大 2
- 油 …大 2

▼作り方

- ① さつまいもは皮を剥き、水から茹でてつぶす。
- ② 小松菜を刻んで混ぜ、Aを加えて耳たぶの固さに練る。
- ③ フライパンに半量の油（大 1）を熱し、②を中弱火で焼いた後、残りの油（大 1）を加えて裏面もカリッと焼く。