じゃがいもスティックを作ろう！！

☆材料（1人分）☆

・じゃがいも	1個	・薄力粉	大さじ1
・にんじん	15g	・コンソメ	小さじ1
・青のり	少々	・塩	少々

☆作り方☆

① じゃがいもに、包丁を使って十字の軽い切り込みを入れ、ラップで包み、電子レンジ（750W）に2分かけます。

② 柔らかくなったじゃがいものの皮を剥きます。爪楊枝を使って、十字のところから剥いていくと簡単です。

③ じゃがいもをつぶします。

④ すりおろしたにんじん、青のり、薄力粉、コンソメ、塩をじゃがいもと混ぜます。

⑤ ④を袋に入れ、薄く、平らにします。（私は、ジッパー付きの袋を使いました。）

⑥ 袋の端を切って開け、⑤を包丁で細長く切ります。

⑦ オーブン（200℃）で15分焼いたら、出来上がり！！