



作ってみよう!

おうちで給食レシピ



いももち



北海道の定番おやつです。
じゃがいもと、ご家庭にありそうな調味料だけで作れるので、挑戦してみませんか？



材料	5人分正味 g(中学年)※	切り方・下処理
じゃがいも	330	皮をむき、切る 加減する
かたくり粉	15	
塩	0.8	
揚げ油	適宜	
しょうゆ	15	
砂糖	22	加減する
水	40	
かたくり粉	3	
溶き水	適宜	

※給食用の分量です。ご家庭で作る際は調整が必要な場合があります。

作り方

- ① 切ったじゃがいもを水にさらす。
- ② じゃがいもを蒸すorゆでて、潰す。
- ③ ②にかたくり粉を混ぜ、耳たぶくらいの硬さにする。
※かたくり粉の量は加減してください。
- ④ ③を円盤状に成形し、揚げる。
※多めの油で焼いても良いです。
- ⑤ しょうゆ～水を加熱し、水溶きかたくり粉でとろみをつけタレを作る。
- ⑥ 揚げたいももちに、タレをかけてできあがり。

