



作ってみよう！

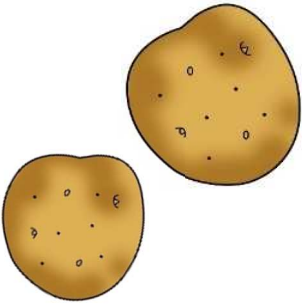
おうちで給食レシピ

★みそポテト★



郷土料理
～埼玉県秩父市～

秩父地方では、農作業の合間や小腹がすいた時に食べる料理がいくつかあり、「みそポテト」もその1つです。おやつにもピッタリなみそポテト、ぜひ作ってみて下さいね。

材料	5人分 g(中学年)※	目安量※	切り方・下処理
じゃがいも	400	4個	 皮をむき、一口大に切る
小麦粉	40	大さじ4	
でん粉	15	大さじ1・1/2	
水	適量		
揚げ油			
酒	10	小さじ2	
みりん	5	小さじ1	
きび糖	10	大さじ1	
みそ	25		
水	適量		

※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- ① じゃがいもを蒸す。(お皿に広げ、ふんわりラップをかけ、レンジでも可)
- ② Aの材料を混ぜ合わせ(ゆるすぎない方がよい)、じゃがいもにまぶし、揚げる。
- ③ Bの材料を火にかけ、アルコール分をとばす。
- ④ 揚げたじゃがいもに、③をからめる。

