毛呂山町立保育園

レシピ紹介 ～給食メニューから～

※レシピは家庭用に
アレンジしています。

みそポテト



おやつ 【じゃがいも　3～4個分】

じゃがいも	3～4個
薄力粉	80g
水	200ml
揚げ油	適量
【みそだれ】	
┌ みそ	18g（大さじ1）
│ 砂糖	9g（大さじ1）
│ みりん	6g（小さじ1くらい）
│ しょうゆ	6g（小さじ1）
└ 水	30g（大さじ2）

① じゃが芋はひと口大に切る。電子レンジで、500w5分くらい加熱して、火を通す。小麦粉と水を合わせ、天ぷら衣をつくりくぐらせて、油で揚げる。

② みそだれは、調味料と水を全部合わせて、小さめの鍋で火にかける。少量で焦げやすいので注意する。フツフツし、とろみが出るまで。みそだれをかけ、からめる。



衣をつけず、素揚げでもおいしいです。茹でたり、蒸したじゃが芋でもあいます。

