

みそポテト

材料< 4人分 >	分量
じゃがいも	中 2 個
小麦粉	大さじ 5
片栗粉	大さじ 1
食塩	小さじ 1/3
水	7 0 c c
揚げ油	適量
<たれ>	
白みそ	大さじ 2
みりん	大さじ 1 と 1/2
三温糖	大さじ 4 と 1/2
片栗粉	小さじ 1
水	6 0 c c



栄養価(一人あたり)

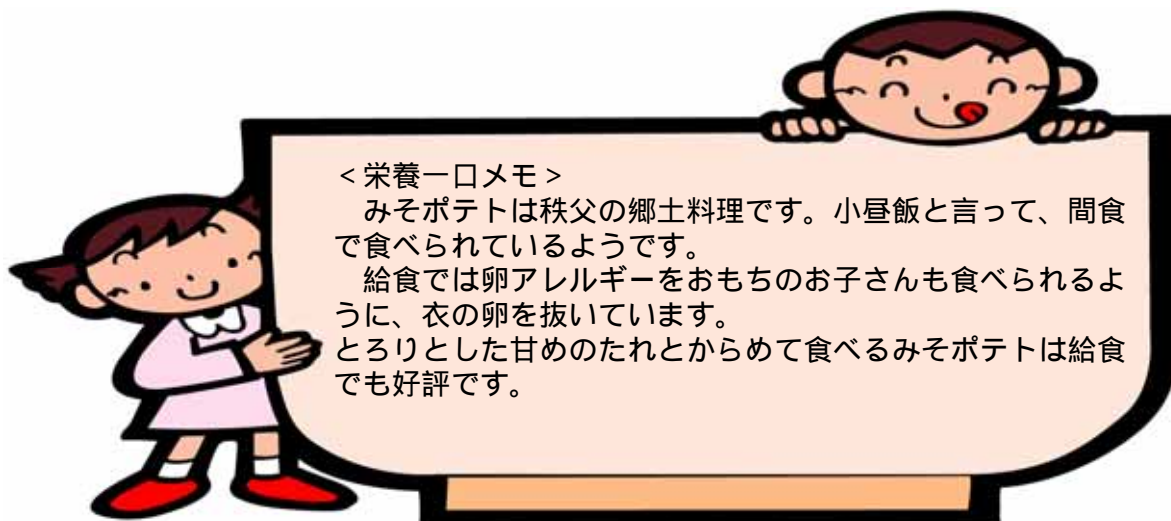
エネルギー	122 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	2.8 g
カルシウム	6 mg

<下ごしらえ>

- ・じゃがいもは茹でるか、蒸すか、電子レンジで少し固めに加熱する。加熱したじゃがいもは、皮をむいて一口大に切る。

<作り方>

小麦粉、片栗粉、食塩、水で衣を作り、じゃがいもをからめる。
180度の油で衣がきつね色になるまで揚げる。
たれの材料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
揚げたじゃがいもにたれをからませる。



<栄養一口メモ>

みそポテトは秩父の郷土料理です。小昼飯と言って、間食で食べられているようです。

給食では卵アレルギーをおもちのお子さんも食べられるように、衣の卵を抜いています。

とろりとした甘めのたれとからめて食べるみそポテトは給食でも好評です。