

# みそポテト

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「みそポテト」のレシピをご紹介します。

幼稚園と小学校は2個づけ、中学校は3個づけで提供しました。



TM こいのぼりマン

## 【材 料】

材 料 名	1 人 分 (小学校)	4 人 分
じゃがいも	50 g	200 g
小麦粉（または、てんぷら粉）	5 g	20 g
水	5 g	20 g
揚げ油	適量	適量
砂糖	5 g	20 g
みりん	2 g	8 g
たれ 赤みそ	2 g	8 g
白みそ	3 g	12 g
でんぶん	0.5 g	2 g
水	10 g	40 g

## 【栄養価】

(1人当たり)

エネルギー	塩分量
123kcal	0.7 g

## 【作り方】

- じゃがいもは、皮をむいてひと口大に切り、水にさらす。
- 1のじゃがいもを蒸す。（電子レンジでも可。）
- 小麦粉と水を混ぜて衣をつくり、2のじゃがいもにつける。
- 油を180度に熱し、3のじゃがいもを揚げる。
- たれをつくる。砂糖、みりん、みそ、水を混ぜ合わせて煮詰め、様子を見て、でんぶんでとろみをつける。
- 4の揚げたじゃがいもに、たれをからめて出来上がり。

## ～ POINT ～

秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、衣をつけて揚げたじゃがいもに、甘めのみそだれをかけた料理です。  
みそだれは多めにつくって、茹でた大根やこんにゃくにかけてもおいしいです。