

学校給食 レシピ

埼玉県郷土料理 みそポテト

作り方(4人分)

じゃが芋	大 2 個	320g
薄力粉	大さじ 6	54g
水	大さじ 2 強	36g
揚げ油	適量	
白みそ	大さじ 1・1/2	24g
上白糖	大さじ 2	20g
みりん	小さじ 2	10g
清酒	小さじ 2	10g



油に気をつけて作
ってね!おいしくで
きますように・・・♪

おやつやお弁当の
1品にもおすすめ

- ①じゃが芋の皮をおき一口大(1.5 cm～2 cm)位の大きさに切ります。→5 分ほど水にさらしておきます。
- ②水をきり、じゃが芋を蒸します。
(※じゃがいもを耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかぶせて 600W の電子レンジで 5～8 分ほど加熱しても OK。)
- ③白みそ～清酒を小さめのナベ(フライパン)に入れて混ぜ合わせながら弱火で加熱してタレを作ります。上白糖が溶けたら火からおろします。(※量が少なくて焦げ付きそうなときは水を大さじ 1 程度、加えてみてください。)
- ④薄力粉に水を加えて混ぜて衣を作ります。
- ⑤蒸したじゃが芋に衣をつけて 170℃位の油で揚げます。
- ⑥衣がきつね色になったら油をよくきってお皿に盛り付けます。
- ⑦③のタレを上からかけて出来上がりです♪



★一言メモ★

・大量調理の分量なので、味をみて分量を調整してください。