

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	みそポテト (おやつ)	
分量 ※作りやすい分量 (大人4～6人分)		
材料	分量	備考
じゃがいも	300g (中2個)	
小麦粉	大さじ4 (36g)	
水	60ml	
サラダ油	適量	
【みそだれ】		
みそ	大さじ1 (18g)	(A)
砂糖	大さじ2弱 (15g)	(A)
みりん	小さじ1弱 (4ml)	(A)
酒	小さじ2弱 (8ml)	(A)
水	小さじ2弱 (8ml)	(A)
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) じゃがいもを一口大に切り、水にさらす。</p> <p>(2) 小麦粉と水を混ぜ(1)をからめて油で揚げる。</p> <p>(3) (A)をあわせ、よく練る。電子レンジに10秒位ずつかけて、その都度混ぜ、焦げないように少しずつ加熱して、みそだれを作る。</p> <p>(4) (2)と(3)を混ぜ合わせえる。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・秩父の郷土料理です。甘みそ味で、出来上がりに白ごまをふっても良いと思います。ごまは炒ると香ばしくなります。大人は一味などかけても良いです。 ・郷土料理は揚げたじゃがいもを串刺しにしますが、保育園ではいも全体に甘みそがからむようにして提供しています。 ・手順(3)でみそだれ用の調味料を加熱するのは、砂糖を溶かしなめらかにして、みりん、酒に含まれるアルコール分を蒸発させるためです。 		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー92kcal たんぱく質1.7g 脂質1.9g 食塩相当量0.4g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立西堀保育園