

## ～みそポテト～

### 材料 (4人分)

*じゃがいも	300g
*小麦粉	50g
*水	60g
*揚げ油	
*米みそ(赤)	大さじ1
*砂糖	大さじ2
*しょうゆ	小さじ1/2
*水	大さじ1

### 下処理

- \*じゃがいも：皮をむいて、2cm角切り
- \*小麦粉を水で溶く。

### 作り方

- ①じゃがいもを水で溶いた小麦粉をつける。  
※小麦粉の衣はあつめにつけるのがポイントです！
- ②揚げ油を熱し(180℃くらい)、じゃがいもを揚げる。
- ③みそ、砂糖、しょうゆ、水を加熱し、みそだれを作る。  
※給食では大量なので、サラサラした仕上がりにあえてしますが、おうちでは少しとろみがあるくらいを煮詰めるとみそポテトっぽいです。
- ④揚げたじゃがいもにみそだれをかける。または、和える。できあがり♪



### みそポテト (埼玉県)

埼玉県秩父地方に伝わる郷土料理です。農作業の合間に小腹が空くと食べられてきました。じゃがいもに小麦粉の衣をつけて揚げ、みそとしょうゆ、さとうで作った甘辛いみそだれと食べますよ。おやつにもぴったりな一品です。

給食のオススメメニューを紹介！給食の作り方をおうちで再現するのは難しいところもあるので、ご家庭でアレンジして、マネできるところを取り入れてみてください♪

