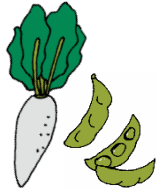


▶ みそポテト



学校給食 栄 養 展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



埼玉県秩父市には、「小昼飯（こぢゅうはん）」と呼ばれる農作業の合間に食べる軽食があり、みそポテトもその一つです。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・じゃがいも	(1/4カット)	75 g
A 小麦粉		5 g
A 片栗粉		1.5 g
A ベーキングパウダー		0.1 g
A 卵		4 g
A 水		3cc
・揚げ油		適量
B 白みそ		4 g
B 本みりん		4 g
B 三温糖		3 g

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② じゃがいもに①をつけて揚げる。180℃12分目安
- ③ Bを合わせて加熱し、みそだれを作る。
- ④ ②にみそだれをかける。