

おうちDE給食!

みそポテト

材料	3 人分		
・ じゃがいも	… 中2 個	・ <small>いた あぶら</small> 炒め油	… 大さじ1 杯
・ かたくり粉	… 大さじ3 杯	・	… g
・ みそ	… 大さじ1 杯	・	… g
・ <small>さとう</small> 砂糖	… 大さじ2 杯	・	… g
・ <small>みず</small> 水	… 大さじ1 杯	・	… g
・ <small>あお</small> 青のり	… 少々	・	… g

つく かた 作り方

- ① ゆでたじゃがいもを1口大に切り、かたくり粉をまぶす。
- ② みそと、さとう みず あ砂糖、水は合わせてよく混ぜておく。
- ③ ねっ熱したフライパンにあぶら油をひき、ころ転がしながら中火で焼く。
※じゃがいもには火が通っているので、ひょうめん表面がカリッとすれば、大丈夫です。
- ④ ひ と火を止めて②をくわ加えてよくからめ、あお青のりをかけてできあがり。