

保育園給食 おすすめレシピ

味噌ポテト



材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
じゃがいも	360 g	中4個	60 g
揚げ油	適 量		適 量
A	味噌	大さじ1	3 g
	砂糖	大さじ1.5	2 g
	みりん	大さじ1	3 g
	水	大さじ1強	3 g

1、2歳児の分量は、8割程度です。

大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

< 作り方 >

じゃがいもの皮をよく洗い、一口大に切り、水にさらしておく。

じゃがいもの皮はむいてもよい。

水気をよく取り、油で揚げる。

鍋にAを入れ、とろみがつくまで火を入れる。

を盛り付けて、 の味噌だれをかける。