

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、子ども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
味噌	18 g	大さじ1	3 g
A 砂糖	12 g	大さじ1.5	2 g
みりん	18 g	大さじ1	3 g
水	18 g	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。