

みそポテト (1人分の目安…55g, 130kcal, 塩分0.6g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
じゃがいも	60	300	2個		【味噌ポテト】60g
米粉or小麦粉	6	30	大さじ2		① じゃが芋を生で衣をつけて天ぷらにする
水	6.5	32.5	大さじ2強		② ●を煮立てて砂糖を溶かす[タレ](レンジ可)
揚げ油	6	30	適宜		③ ①と②を和える
米みそ(白)	4	20	大さじ1強	●	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p style="font-size: small;">昔は、畑仕事の合間におやつ(小屋飯(こじゅうはん))として食べられていたようです。甘辛くて、子どもにも食べやすいです。</p> </div>  </div>
きび糖	3	15	大さじ1と1/2	●	
みりん	1	5	小さじ1	●	
水	3	15	大さじ1	●	
					※1人分は4年生の量です。