

みそポテト

材料	1人分(g)	4人分	下処理、切り方
○ ジャガイモ	70	中2個	小さめの一口大に切り、水にさらす
○ 片栗粉	4	大さじ2弱	
○ 揚げ油		適量	
◎ みそ	4	大さじ1	
◎ 砂糖	4	大さじ2	
◎ みりん	0.7	小さじ1/2	
◎ 水	2	大さじ1	



※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粋に4倍になっていない。

作り方

- ①調味料を耐熱容器に入れてよく混ぜ合わせ、ラップをしてレンジにかける。
500W1分程度で様子を見て、しっかりと火を通し、最後にまた混ぜておく。
(本来は鍋で練るが、量が少ないのでレンジで代用。)
- ②水気を切ったジャガイモに片栗粉をまぶし、170度の油で5~6分程度揚げる。
- ③②に①をからめて完成

ポイント

- ①みそだけはしっかりと火を通すこと。
 - ②ジャガイモは、中まで火が通っていればok。あまり焦げないようにする。
- ※先にジャガイモをレンジにかけてから粉をまぶすと、揚げ時間が短くて済みます。
ただし、芋が熱いので、粉をつけるときにはやけどに気をつけましょう。