

## ＜7月のなかよしこんだて＞ みそポテト

(8人分)

じゃがいも 320g

かたくりこ てきりょう  
片栗粉 適量

みそ 20g

ねりごま 10g

さとう 20g

さけ  
酒 10g

みりん 10g

みず  
水 20g

いりごま 8g

☆混ぜておく



- ① <sup>みず</sup>水洗いして、ひと口大に切って水につけておく。
- ② <sup>みず</sup>じゃがいもの水を切ってから、<sup>かたくりこ</sup>片栗粉をつけ、<sup>あぶら</sup>油で揚げる。
- ③ フライパンに<sup>ま</sup>混ぜ<sup>あ</sup>合わせておいた<sup>い</sup>みそだれ<sup>すこ</sup>を入れ、少し煮詰め、揚げた<sup>あ</sup>じゃがいもを絡める。

☆ <sup>かわ</sup>皮も一緒に<sup>いっしょ</sup>にまるごと食べられる<sup>た</sup>新じゃが<sup>しん</sup>を<sup>あじ</sup>味わうことができる料理のひとつです！  
じゃがいもは、じっくり<sup>あ</sup>揚げ、ホクホク<sup>しよっかん</sup>食感に！

## ポテトもち

こども園で人気のおやつレシピ。チーズを入れるとチーズポテトもち！

じゃがいも 360 g

でんぷん 36 g

あぶら てきりょう  
油 適量

オリーブ油 少々

あま  
(甘だれ)

(トマトソース)

さとう こ  
砂糖 小さじ 2

・トマト 400 g

しょうゆ こ  
小さじ 2

・たまねぎ 100 g

みりん こ  
小さじ 1

・にんにく ひとかけ

みず こ  
水 小さじ 2

・オリーブ油 大さじ 1

と 1/2

さとう おお  
砂糖 大さじ 1

しお しょうしょう  
塩 少々

くろ しょうしょう  
黒こしょう 少々



- ①じゃがいもは皮付きのまま洗いゆでる。
- ②ゆでたじゃがいもは皮をむき、つぶしてから、片栗粉を加えよく混ぜる。
- ③形を丸く整える。(チーズはこの時に生地を広げて包む)
- ④熱したフライパンに油をひき、両面をこんがり焼く。
- ⑤甘だれの場合はフライパンでからめる。トマトソースの場合は、上からかける。

## ポテトスキン

アメリカのじゃがいも料理の定番！

じゃがいも 食べたい分  
～じゃがいもと一緒に食べたい  
お好みの食材～

たまご・ベーコン・チーズ・コー  
ン・バター・明太マヨ・肉みそ・  
ねぎ・えび・アボカド・しょうゆ  
など



- ①皮付きのままじゃがいもを洗って、ラップをしてレンジで5分程度加熱する。  
目安は、くしがささったらOK！
- ②加熱したじゃがいもを縦半分に切り、中身をくりぬき舟形にする。
- ③具材を中に盛り、チーズをのせてトースターで焼く。

## ☆簡単ビシソワーズ

くりぬいたじゃがいもを使って！

- ・くりぬいたじゃがいも 200g
- ・牛乳 400ml
- ・コンソメ 4g
- ・にんにく 1g
- ・バター 適量

- ①じゃがいもをうらごす。
- ②材料を全て煮て冷ます。

今回はビーフコンソメゼリーの上にビシソワーズを流し、最後に青ねぎを天盛りに。

