



材 料 約6コ分		作 り 方
じゃがいも	400g	①Aの調味料をトロミがつくまで火にかけ、みそだれを作る。 ②じゃがいもは皮をむき、一口大の大きさに切り、固めに蒸すかゆでる。 ③ボウルに小麦粉と水を入れて混ぜ、衣を作る。 ④ ②を③にくぐらせて、こんがりとするまで揚げる。 ⑤みそだれを和えて出来上がり。
小麦粉	80g	
水	100ml～	
揚げ油	適量	
みそ	大さじ3	
三温糖	大さじ4	
みりん	A 大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	

じゃがいもの栄養

じゃがいもは、ビタミンCの含有量がトップクラスの食品です。

本来ビタミンCは火と水に弱いものですが、じゃがいも場合はでんぷんに守られているため、調理しても失われずにたっぷりとビタミンCが摂取できるのです。

ビタミンCは優れた抗酸化作用を持ち、老化防止、美肌効果、ストレス解消等に役立ちます。

注意しなければならないことは、芽の部分は必ず取り除き、緑色に変色しているじゃがいもがあったら、きちんと皮をむいて調理しましょう。

※じゃがいもの芽や緑に変色している部分は食中毒の原因となるソラニンが含まれています