

みそポテト

材料	目安量	
	(1人分)	(4人分)
じゃが芋	60g	2個
油(揚げ油)	適量	適量
小麦粉	5g	大さじ2
白みそ	3.5g	小さじ2
砂糖	3.5g	小さじ3
みりん	3.5g	小さじ2
白ごま	1.5g	小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	144kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	7.2g
カルシウム	25mg
鉄	0.4mg
食物せんい	1.6g
塩分	0.4g

【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむき、一口大に切る。
- ②鍋(フライパン)に油を入れ、火にかける。
- ③じゃが芋に小麦粉をつけて、油で揚げる。
- ④じゃが芋に火が通ったら、油をきる。
- ⑤鍋(フライパン)に、白みそ、砂糖、みりんを混ぜて弱火で加熱する。
- ⑥そこに揚げたじゃが芋を加えて和える。
- ⑦仕上げにごまを加え、完成。



- ★甘じょっぱくて、止まらないおいしいです。
- ★じゃが芋には、熱でも壊れにくいビタミンCが豊富。
- ★炭水化物が多く含まれるので、エネルギー源になります。



☆食べ物は、はたらきによって『3つの色』に分けられます☆

☆『3つの色』をそろえた食事をすることが大切です☆

はたらき	栄養の色	主な食品	このレシピだと…
エネルギー源	黄	ご飯、パン、めん、芋など	じゃが芋、小麦粉、油、ごま
体をつくる	赤	魚、肉、豆、卵、乳など	みそ
体の調子をととのえる	緑	野菜、きのこ、果物など	