



# 給食おすすめレシピ

## 郷土料理の紹介

### 味噌ポテト (埼玉県)

令和5年12月  
実施献立  
四街道市  
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和5年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！



写真提供: 四街道北中学校

#### 【1人分栄養価】

エネルギー	226 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	8.6 g
カルシウム	15 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	0.8 g

\*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
じゃがいも	400g	皮むき一口大	1 じゃがいもの皮をむき、一口大に切り、しっかりと火が通るまで蒸かす。 2 小麦粉と水を混ぜ、緩めの衣を作る。じゃがいもの水気を切り、衣をつける。 3 油を180℃に熱し、2のじゃがいもを揚げる。 4 ☆の調味料を全部混ぜ合わせ、煮詰めてタレを作る。 5 3のポテトに4のタレをかける。
小麦粉	30g	衣	
水	適量	衣用	
揚げ油	適量		
☆ 赤味噌	大さじ1と1/2	調味料	
☆ 砂糖	大さじ3	//	
☆ 酒	小さじ1	//	
☆ みりん	小さじ1	//	
☆ 水	大さじ1	//	

\*埼玉県秩父地方で、「小昼飯(こちゅうはん)」と呼ばれる、農作業の合間に食べる代表的な郷土料理です。