



お芋を使った献立は人気なんです！

## キャラメルポテトとみそポテト



### キャラメルポテト

【材料】4人分

さつまいも	220g
砂糖	大さじ1
バター	5g
水	小さじ1



【作り方】

- ①さつまいもは洗って皮のついたまま 1.5 cmのさいの目切りにして素揚げする
- ②砂糖とバター、水を耐熱容器に入れて、砂糖とバターが溶けるまで加熱する（500Wの電子レンジ1分くらい）
- ③①に②をからめて出来上がり

### みそポテト （秩父の郷土料理です）

【材料】4人分

じゃが芋	70gくらいのもの4個	半分に切る
小麦粉	30g	
水	30cc	
◆みそ	20g	
◆砂糖	20g	
◆みりん	小さじ2	
◆酒	小さじ1	
◆水	小さじ1	



【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいて半分に切り、水にさらした後、耐熱容器に入れてラップをかけて500Wの電子レンジで5分加熱する
- ②小麦粉と水で衣を作り①に付けてほんのり色づくくらいに油で揚げる
- ③◆印の調味料を混ぜ合わせ500Wの電子レンジで1分半加熱し、みそだれを作る
- ④②に③をからめて出来上がり