

谷原小学校給食レシピ

いももち

～リクエスト給食常連の人気メニュー～

材料(4 個分)

じゃがいも	350g
かたくり こ 片栗粉	32g(大さじ4)
あぶら サラダ 油	16g(大さじ1+小さじ1)
しょうゆ	20g(大さじ1強)
さとう 砂糖	16g(大さじ2弱)
みりん	6g(小さじ1)
水	24g(大さじ1と1/2)
かたくり こ 片栗粉	2g(小さじ1弱)

↑ 同量の水で溶き、水溶き片栗粉にする



作り方

- 【1】じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でるか蒸すかし、つぶす。
 - 【2】片栗粉と油を加え、よく混ぜ合わせる。
 - 【3】4つに分けて、小判型にする。
 - 【4】調味料はよく混ぜ合わせておく。
 - 【5】フライパンに油を熱し、いももちを焼き、両面こんがりきつね色になったら、一度取り出す。
 - 【6】同じフライパンでタレを加熱し(弱火で焦がさないように注意)、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 【7】いももちを戻してタレをからめる。
- ※大きなフライパンを使う場合はタレが少ないため、倍量にするかタレをレンジで加熱してください。