

# だいとう キラキラ大東



さいたま  
レッツ♪ 埼玉  
クッキング



さいたまけんちちぶちほう きょうどりょうり  
埼玉県秩父地方の郷土料理です。

だいにんき  
子どもたちに大人気のメニューです。

## ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

・じゃがいも……ちゆう 中 サイズ5個  
(メイクイン)

### ※衣※

こむぎこ 小麦粉……カップ1

みず おお 水……大さじ2 強

あ あぶら てきりょう 揚げ油……適量

### ※みそだれ※

しろ おお はんぶん 白みそ……大さじ1と半分

さとう おお きょう 砂糖……大さじ2 強

みりん……小さじ1

さけ こ 酒……小さじ2

みず こ 水……小さじ2

## つく かた 【作り方】

①じゃがいもは、かわ め む でんし 皮をむいて芽をとり、蒸すか電子レンジにかけて、ほそぐし とお 細串がすっと通るくらいに火を通しておく。

②こむぎこ みず 小麦粉と水をまぜて衣を作り、①のじゃがいもをい あ 入れて、たっぷりとつけて揚げます。

③みそはあらかじめさけ と 酒などで溶いておき、みそだれのざいりょう なべ い 材料を鍋にすべて入れて、かる に た ひ 軽く煮立つまで火にかける。

④あ 揚げたての②に③をかけてかんせい 完成。

※かてい この ころも みず ぎゅうにゅう 家庭のお好みで、衣の水を牛乳にかえたり、ゆず すこ い みそだれに柚子を少し入れてもおいしいです。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：210キロカロリー

たんぱく質 <sup>しつ</sup>：3.5グラム

脂肪 <sup>しぼう</sup>：5.7グラム

えんぶん 塩分 <sup>えんぶん</sup>：0.6グラム