

# だいとう キラキラ大東



きょうど  
レッツ♪ 郷土  
クッキング



とちぎけん きょうどりょうり  
栃木県の郷土料理です。

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 きょう 水……大さじ2強

こ てきりょう パン粉…適量

あ あぶら てきりょう 揚げ油……適量

ウスターソース…この好み

## つく かた 【作り方】

①じゃがいもは、かわをむいてめをと、むでんしレンジにかけて、ほそくしがすとお通るくらいに火をとお通しておく。

②小麦粉と水をまぜて衣を作り、①のじゃがいもを入れて、パン粉をつけて揚げます。

③揚げたての②にウスターソースをかけてかんせい完成。

※ご家庭で、かてい衣の水をこむぎこみずぎゅうにゅう牛乳にかえたり、ソースをこのお好みのものにしたりしてもおいしいです。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：269キロカロリー

たんぱく質<sup>しつ</sup>：5.0グラム

脂肪<sup>しぼう</sup>：7.4グラム

えんぶん  
塩分<sup>えんぶん</sup>：1.2グラム