

おすすめ！給食レシピ

NO.37



いもだんごは、小学生・中学生ともに大変好評です。

学校給食運営協議会委員さんからのレシピ希望もありました。

芽室産じゃがいもでたくさん作って、ご家庭の味としておやつにしてください。

いもだんご

材 料 （3～4人分）

じゃがいも・・・400g

茹で塩・・・少々

でんぷん（片栗粉）

・・・100g～120g

サラダ油

（たれ）

しょうゆ

・・・大さじ2

本みりん・・・65g

砂糖・・・20g

水・・・110cc

（水溶きでんぷん）

でんぷん・・・小さじ1

水・・・小さじ1



☆下準備

- ・じゃがいもは皮をむき2cm巾位にスライスする。

☆たれを作る

調味料は混ぜ合わせ、少し煮詰める。

ある程度煮詰めたら、水溶きでんぷんでかたさを調整する。

☆作り方

- 1 じゃがいもを鍋に入れ、水をかぶるくらいまで入れる。塩少々を入れゆでる。
- 2 じゃがいもが柔らかくなったら、ボールに入れあらめにつぶす。
（茹で汁は少し残しておく。）
- 3 熱が少し冷めたらでんぷんを加えよく混ぜる。（でんぷんと茹で汁でまとまる固さに、調整する。）
- 4 ラップの上におき、棒状にまとめる。
- 5 食べやすい大きさに包丁で切る。
- 6 フライパンに多めにサラダ油をしき、表面がきつね色になるまでじっくり焼く。
（揚げても良い。）
- 7 たれを適量からめて盛りつける。

※味つけはお好みに調整して下さい。

※焼く前のいもだんごを冷凍保存することもできます。