

## おすすめレシピ

◎子どもに食べさせたい料理

～栃木の郷土料理～

<いもフライ> (4人分の分量)

じゃがいも	中2個
◎天ぷら粉	適宜
◎卵	1個
◎水	50～60cc
パン粉	適宜
揚げ油	
フルーツソース	適宜



1. じゃが芋は皮付きのまま茹でる。(茹ですぎに注意)
2. 皮をむいて一口大に切り、粗熱を取る。
3. ◎の材料をホットケーキのタネのかたさに混ぜ、パン粉は袋の中で粉々にする。
4. じゃが芋に天ぷら粉を付け、余分な粉を落としてから◎の液にくぐらせる。
5. パン粉を押し付けるようにつけ、180℃の油で揚げる。
6. きつね色になったら、取り出しソースをつけていただく。

※ 5月11日のおやつに提供する予定です。