

釧路駐屯地ご当地グルメ

「いもだんご砂糖醤油がけ」

～ 北海道産じゃがいもを使った ～
アレンジレシピ

PRポイント

北海道で採れたおいしいじゃが芋をたっぷり使った、いもだんご(いももち)。
道産子なら、子供の頃、お母さんやお婆ちゃんに作って貰って食べたことのある懐かしい味。

栄養ポイント

じゃが芋には、でん粉に守られた壊れにくいビタミンCが豊富。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

じゃがいも	150g
でん粉	30g
サラダ油	適量
砂糖	7g
醤油	6g

いもだんご砂糖醤油がけレシピ



作り方

- 1 じゃがいもの皮をむいて、ゆでる
♪ 水洗い後、ラップに包んで電子レンジ(600w)で3分加熱してから皮をむいてもOK♪
- 2 熱いうちにジャガイモをつぶし、でん粉を良く混ぜてもち状にする
- 3 丸く形成して、ちょっと多めの油をフライパンに引いてきつね色の焦げ目がつくまで焼く
- 4 砂糖と醤油を混ぜ合わせて、焼き立てのいもだんごにかける

＊ポイント♡

ゆでたての熱いじゃがいもとでん粉を混ぜ合わせないと、まとまりにくいよ♪