

キャラメルポテト



◆材料◆



○材料（1人分）

- ・さつまいも・・・・・・・・・・ 300g
- ・揚げ油
- ・無塩バター・・・・・・・・・・ 10g
- ・グラニュー糖・・・・・・・・・・ 15g

作

り

方

- (1) さつまいもは乱切りか厚めのいちょう切りにし、油で揚げる。
- (2) 無塩バターは、レンジで加熱して溶かす。
- (3) (1)のさつまいもに、(2)の無塩バターとグラニュー糖を加えて、全体をからめる。

○ポイント

さつまいもの甘みとバターの香りの相性がよく、子どもたちが喜んで食べてくれる一品です。

栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
567kcal	3.7g	12.9g	0g	1412mg	87mg