



フライドポテト



材料(子ども 5 人分)

じゃがいも	400g(3~4 個)
揚げ油	適量
塩	少々

つくり方

- ① じゃがいもを拍子木切りにして、水によくさらしておく。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ 揚げあがったら、塩をふる。

栄養士よりワンポイント

切って揚げるだけです。

①の工程で水をよく切り、キッチンペーパーで軽く水気をとっておくと、油がはねにくくなります。

保育園では、揚げた後に青のりをまがして青のりポテトにすることもあります。