

🍷 キャンディーポテト 🍷



材料(子ども 5 人分)

さつまいも	300g(中 1 本)
揚げ油	適量
砂糖	20g(大さじ 2 強)
バター	5g(小さじ 1 強)
水	15cc(大さじ 1)

つくり方

- ① さつまいもは皮をむき、1 cm×2 cm くらいの拍子木切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋に分量の砂糖、バター、水を入れて煮立て、たれを作る。
- ③ 水気を切ったさつまいもを油で揚げ、②のたれでからめる。

調理のヒント!

さつまいもを切った後すぐに揚げる場合は水にさらさなくても大丈夫です。

栄養士よりワンポイント

黄金色のピカピカした、キレイな、おやつです。