



スティックポテト



材料(子ども 5 人分)

さつまいも	300g(中 1 本)
揚げ油	適量
粉糖	15g(大さじ 2 弱)

つくり方

- ① さつまいもは、スティック状に切り、水にさらす。
- ② さつまいもを素揚げし、粉糖をふりまぜる。

栄養士よりワンポイント

さつまいもを素揚げする際に、高い温度で急激に揚げると、いものまわりがかたくなってしまいますよ。
さらに、粉砂糖は少量ずつふりかけないとかたまってしま
うので注意してくださいね。