

キャラメルポテト



材料	分量(4人分)
さつまいも	中1本
揚げ油	適宜
グラニュー糖	大さじ1・1/2
バター	大さじ1

☆ 作り方 ☆

- ① さつまいもを1.5cmの角切りにし、水にさらしておく。
(皮はむいてもむかなくてもOK♪)
- ② さつまいもの水気をきって、素揚げにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし②とからめる。
- ④ ③にグラニュー糖をまんべんなくからめたら出来上がり。

☆ 好みで、粉末のアーモンドやレーズンなどを一緒にからめてもおいしいです♪

☆ちよこっと豆知識☆

ホクホクとした食感と、やわらかな甘さをもつ、今が旬のさつまいも。焼きいもやふかしいもなど、そのままの味はもちろん、天ぷらや大学芋、お菓子などにしてもおいしくいただけます。さつまいもには、食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富に含まれ、便秘解消や高血圧予防に効果があります。皮にも栄養が多く含まれているので、きれいに洗って皮ごと調理しましょう。



おすすめポイント♪

旬の「さつまいも」を使った献立です。この時期の給食では、さつま汁や大学芋、さつまいものかき揚げなど「さつまいも」を使った献立がたくさんあります。今年も新メニューのキャラメルポテトを10月の献立にとり入れました。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

エネルギー	131kcal
たんぱく質	0.7g
脂肪	4.5g

(一人分)