

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

キャラメル ポテト



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
さつまいも さとう 水 バター	大1本 大さじ3と1/2 大さじ1 6g	①さつまいもは2センチ角に切る。 ②さつまいもを油で揚げる。 ③鍋に水・砂糖を入れ加熱して蜜を作る。 ④蜜にとろみが出たらバターを入れる。 ⑤揚げた芋を④にからめる。			
<p>ポイント!</p> <p>揚げたさつまいもに砂糖と水、バターで作ったみつをからめた、洋風の大学芋です。 お好みでアーモンドスライスと一緒にからめてもおいしいですよ！ さつまいもは食物せんいが多いので、おなかのそうじをしてくれます。</p>					
1人分栄養価					
エネルギー	175	kcal	脂質	4.8	g
たんぱく質	0.9	g	食塩相当量	0	g