



だいとう キラキラ大東

キャラメル ポテト

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

・さつまいも……中 2本 ちゅうほん

・あげ油……適量 あぶら てきりょう

・砂糖……大さじ4 さとう おお

・バター……10g ぐらむ

・水……大さじ1 みず おお

つく かた 【作り方】

① さつまいもは、1. 5センチ角に切り、
水にさらしたあと、しっかりと水を切っ
ておく。

② 180度の油でからりと揚げる。

③ 調味料を加熱し、②にからめて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：384キロカロリー

たんぱく質：1.6グラム しつ

脂肪：7.8グラム しぼう

塩分：0.1グラム えんぶん