



だいとう キラキラ大東

あお 青のり 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)

- ・じゃがいも…中サイズ6個
- ・揚げ油…適量
- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう……お好み
- ・あおのり……お好み

つく かた
【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②揚げ油を170度に温め、よく水気を切ったじゃがいもを素揚げする。
- ③熱いうちに、塩・こしょう・あおのりを振って完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：196キロカロリー

たんぱく質：2.6グラム

脂肪：8.2グラム

塩分：0.6グラム