



# だいとう キラキラ大東

## フラワー チップス

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… 中サイズ1本

・ 揚げ油……適量

★たれ★

・ 砂糖…大さじ2

・ しょうゆ…小さじ1半

・ はちみつ…大さじ2

・ 水…大さじ2強

つく かた  
【作り方】

下ごしらえ：さつまいもは、極薄切りにする。

①★たれの材料を加熱する。

②油を熱して、さつまいもをカラリと揚げる。  
ときどき箸などで上手につつくとウェーブ  
して花びらのようになる。

③熱いうちに①をからめて、完成。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：176キロカロリー

たんぱく質：0.9グラム

脂肪：6.2グラム

塩分：0.2グラム