



今日のイチオシ★レシピ



キャラメルポテト



★★保育所人気メニュー★★

さつまいもを使ったキャラメル風味のおやつです。お好みでスライスアーモンドをふりかけても美味しいです。



材料（4人分）

- さつまいも 300g
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ2
- 水 大さじ1
- バター 大さじ1/2

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて、1.5cm角に切り、水にさらす。
- ②鍋に砂糖と水を入れ、中火にかけ、煮立てる。
- ③砂糖が溶けたらバターを加え、キャラメルソースを作る。
- ④水気を切ったさつまいもを160~170℃くらいの油で揚げて、③のソースで和える。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「もう1品」です。

もう1品

主菜

副菜

主食

汁物

1人分の栄養価

- エネルギー 162kcal
- タンパク質 0.9g
- 脂質 5.2g

