

キャンディポテト

かむかむ
メニュー



【材料】 (4人分)

- ・ さつまいも 240g (約1本)
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 砂糖 小さじ4
- ・ バター 20g
- ・ アーモンドロースト 12g

【作り方】

- ① さつまいもは、乱切りにして水にさらす。
水気をよく切り、素揚げする。
- ② アーモンドは砕いておく。
- ③ バターと砂糖を鍋に溶かし、素揚げしたさつまいもを絡める。
- ④ 最後にアーモンドを絡めて完成。

洋風の大学いもです。

アーモンドだけでなく、ミックスナッツを使ってもおいしいです。

<1人分の栄養量> エネルギー 157kcal 食塩相当量 0.1g

■ 出典元： 令和3年3月 三光共同調理場 献立表より