

スパイシーポテト

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
じゃがいも	70	280g
揚げ油	3	12g
塩	0.2	0.8g
こしょう	0.01	0.04g
カレー粉	0.02	0.08g
チリパウダー	0.01	0.04g
ガーリックパウダー	0.02	0.08g

<作り方>

じゃがいもは、くし切りにする。

塩、こしょう、カレー粉、チリパウダー、ガーリックパウダーは合わせて、からいりしておく。

じゃがいもを油で揚げて、よく油をきる。熱いうちに をふりかける。

1人当たり栄養価：1杯 - 81kcal たんぱく質 1.1g 塩分 0.2g

<一口メモ>

* 辛そうに見えますが、子ども向けの味つけで人気のメニューです。つけ合わせや、お弁当のおかずどうぞ。

