

## キャラメルポテト

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
さつまいも	60	240g
揚げ油	2	8g
砂糖	3	12g
バター	2	8g
水	3	12g

### <作り方>

さつまいもは皮をむき、1.5cm角のさいの目に切り、油で素揚げにする。

鍋に砂糖と分量の1/2の水を入れて10分くらい煮立てる。色よく焦がし、あめ色になったら残りの水とバターを加えキャラメルソースを作る。

に のさつまいもを入れてからめる。



1人当たり栄養価：I補給 - 124kcal たんぱく質 0.7g 塩分 0g

### <一口メモ>

\* キャラメルの風味が香ばしく、おやつにもぴったりです。