

キャラメルポテト

材料・中学年4人分

さつまいも	400g (中2本)
揚げ油	適量
バター	20g
三温糖	16g (大さじ2弱)
水	5g (小さじ1)
粉末アーモンド	15g

作り方

- ①皮をむいたさつまいもを2cm角に切る。
- ②さつまいもを蒸す。
- ③さつまいもを160℃の油で揚げる。
(表面に少し色が付き、固くなる程度)
- ④フライパンに、水・バター・三温糖を入れて、弱火で溶かし、溶けたら③と粉末アーモンドを加えてよく混ぜる。

給食の人気料理のひとつです。さつまいもは、じっくり加熱することで、甘みが増すので、レンジよりも蒸すことをオススメします。

