

おやつ

富(とめ)の シュガースイートポテト

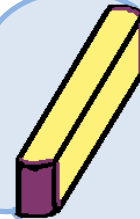
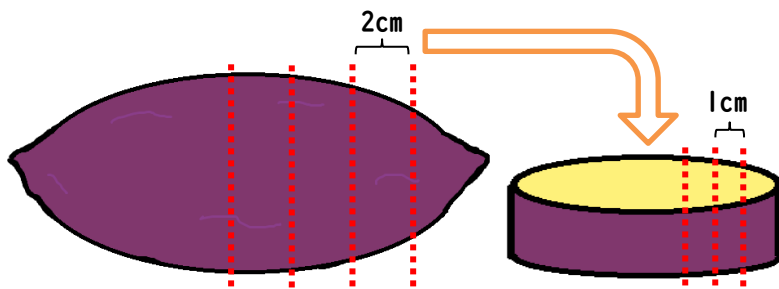


1人分の栄養価

- ・エネルギー：150kcal
- ・たんぱく質：0.6g
- ・カルシウム：21mg
- ・鉄：0.4mg

皮は汚い部分を削ぐ程度でOK!

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
さつまいも	200g	1/3~1/2 本	厚さ 2cm の輪切りにし、1cm 幅で切る (下図)
揚げ油 (サラダ油)	適量		
★バター (有塩)	16g	大さじ 1 と小さじ 1	
★グラニュー糖	4g	小さじ 1	
グラニュー糖	4g	小さじ 1	※仕上げにまぶす用



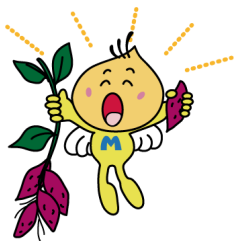
さつまいもの太さによって、長さが変わります。切って調整してください。
棒状でなくてもOK!

- ① さつまいもを切って、10分くらい水にさらす。
- ② ①のさつまいもをザルにあげ、水気をしっかり切る。



水気が残っていると、揚げるときに油がはねて危険です!
さつまいもの量にもよりますが、半日くらい乾かしておくで安心です。
待ちきれない場合は、ペーパーでよくふきとってください。

- ③ 揚げ油を 165℃ に熱し、②を入れて 4分くらい素揚げする (表面に少し焦げ目がつくくらい)。
※切り方や大きさによって、揚げ時間は加減してください。
- ④ ③を揚げている間に、小鍋で★を温めてバターとグラニュー糖を溶かし、甘いバターを作る。
- ⑤ 揚げあがった③を取り出して油を切り、④ (甘いバター) をかけて、からめる。
- ⑥ グラニュー糖をふりかけてまぶしたら、完成!



毎年さつまいもが採れる時季に提供しているメニューです。さつまいもと砂糖の甘さがバターの塩気で引き立てられた料理です。子どもたちに人気のあるメニューですが、おかずというよりも、うどん等の献立の日にデザートとして提供しています。ご家庭では、おやつとして召し上がっていただくと、食物繊維やビタミンCなどの栄養素をとることができ、ボリュームも満点ですのでオススメです。