



# フライドポテト

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
85kcal / 1.0g / 5.1g

- じゃがいも…2コ
- 揚げ油…適量
- 塩…少々
- こしょう…少々

①



じゃがいもは皮と  
めをとって棒状に  
切る



水につけて  
アクをぬく。

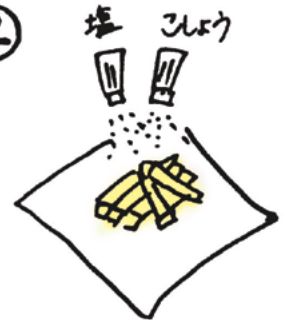


水気をよくきる。



170℃の油で  
カラッと揚げる。

②



揚げあわたら  
あついうちに塩  
こしょうをふる。



粉チーズをふいてもおいしい。



# さといものみそ田楽

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
54kcal / 2.0g / 0.5g

- さといも…8コ
- 赤みそ…大さじ2
- みりん…小さじ1
- さとう…大さじ1+1/2
- 酒…大さじ1

①



皮つき  
のまま

さといもは洗って  
ラップに7つみ  
1コにつきレンジで  
1~2分

②



調味料を火に  
かけてねり、田楽みそ  
をつくる。

③



ゆでて皮をむいたさといも  
をアルミカップなどに入れ  
田楽みそをかける。