

さつまいもスティック



【材料】 大人2人・子ども2人

	さつまいも	300g
	揚げ油	適宜
A	きび砂糖	大さじ1杯
	塩	少々 (0.5g)

【作り方】

- ①さつまいもをスティック状に切る。
- ②10分程水にさらす。
- ③水気をよく切り、160℃の油で揚げる。
- ④Aを合わせて、揚げたさつまいもにまぶす。

★グラニュー糖やシナモンシュガー、塩味など色々アレンジできますよ。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	115kcal	脂質	3.1g
タンパク質	0.7g	塩分	0.1g