



キャラメルポテト



材料(4人分)

さつまいも	200g (中サイズ1本)
なたね油(揚げ油)	適量
グラニュー糖	小さじ2
バター(有塩)	8g
塩	少々

作り方

- ①さつまいもを皮ごとよく洗い、ヘタを切り落として乱切りにする。
- ②5～10分くらい水につけ、ザルにあげて余分な水分をキッチンペーパー等でふきとる。
- ③180度の油で3～4分揚げる。(箸を油にいれてみて、全体から細かい泡がでてきたら適温) さつまいもがこんがりと色づき、串がとおる程度にやわらかくなったら、キッチンペーパーなどを敷いた皿の上に取り出す。
- ④グラニュー糖、バター、塩をフライパンに入れ熱し、調味料を溶かす。③のさつまいもを入れ、からめる。

ひとくちメモ

- ・さつまいもを皮ごとおいしく食べることができて栄養満点であり、さらに子どもたちから人気のメニューです。
- ・さつまいもの皮には赤ワインなどに含まれるポリフェノールの一種、アントシアニン色素が含まれています。アントシアニン色素は、生活習慣病を引き起こす活性酸素の働きを抑制すること(抗酸化作用)が近年明らかになってきています。
- ・使用するとき、土の汚れがついているときは、水洗いしながら指で汚れをしっかりと落としましょう。また、さつまいもはアクが多いので、切ったらすぐに水につけましょう。

