

★いもケンピ



ポイント

🌀 少し低めの温度の油でゆっくりカリッと揚げて、熱いうちにシロップとからめることで、美味しく仕上がります！
出来たてがおいしいですが、冷蔵庫に入れておくとべたっとしません。



【レシピ】

材料 (子ども4人分)	・さつまいも 160g ・メープルシロップ 大さじ1(ホットケーキ用シロップなど) ・揚げ油 適量
作り方	1. さつまいもは皮付きのまま7mm角の棒状に切る。 2. 揚げ油を用意し、170℃くらいの低めの温度で、ゆっくりカリッと揚げる。 3. 油をよくきり、熱いうちにメープルシロップをからめる。
1人分の エネルギー・塩分量	・エネルギー : 93kcal ・食塩相当量 : 0g

* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。

