



さつまいもスティック

材料

さつまいも	4本
キャノーラ油	キャノーラ油
食塩	5g

料理手順

- ①さつまいもは皮ごと、1.5センチ角のスティック状に切り、水に浸しておく。
- ②①をざるに上げて水気を切り、160℃の揚げ油に火が通るまで揚げ、180℃に温度を上げてカラッと焼き色がつくまで揚げる。
- ③仕上げに塩を振って出来上がり。

★園では、塩のかわりにきな粉と砂糖を混ぜ合わせてさつまいもきな粉スティックでおやつを出すこともあります。大豆の優しい甘さもあり、子どもたちに人気ですよ。

