

## ヘルシーおやつ



### 材料(4人分)

さつまいも	1本
油	大さじ2
砂糖	20g
水	大さじ1
バター	5g
牛乳	大さじ2

### Point

- ・さつまいもは電子レンジで加熱したら、竹串などで刺して火が通っているか確認する。
- ・砂糖と水を煮詰める時、焦がさないように注意する

## キャラメルポテト



### 作り方

- ① さつまいもは乱切りし、水にさらす。
- ② ①の水を切り、耐熱皿に乗せてふんわりとラップをかけ、電子レンジで5分ほど加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、②のさつまいもを揚げ焼きにする。表面がカリッとなってきたら、キッチンペーパーをしいた皿にとる。
- ④ フライパンをきれいにし、砂糖と水を入れて中火で加熱する。泡が立ってきたら弱火にし、少し茶色になるまで火にかける。
- ⑤ 火を止めてバターと牛乳を入れて溶かし、弱火にかけて、さつまいもを加えてからめる。

エネルギー 114kcal 塩分 0g