

磯風味フライドポテト



いつものフライドポテトにかえりいりこや青のりの磯の風味をプラスすることでカルシウムを強化し、食べやすくなります。大人も子どもも、食べたらくせになる味です。
形は拍子切りに限らず、子どもに型抜きをお手伝いしてもらうと、かわいく仕上がります！

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	63	5.3	2.5	158	0.2

材 料 名	幼児5人分	
	分量	目安量
じゃがいも	200g	3個
かえりいりこ	35g	
揚げ油	適量	
あおのり	少々	
塩	少々	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

- ①じゃが芋を1cm角、長さ5cmの拍子木切りにして水にさらす。
- ②よく水気をとって、150℃の油で揚げはじめ、8分くらい揚げる。
- ③油から芋を取り出す時に油の温度が180℃になるように調節し、薄く色つく程度にからりと揚げる。
- ④かえりいりこもさっと揚げる。
- ⑤塩と青のりをふる。

※じゃがいもは2度揚げすると一層おいしく仕上がります。