

献立名 カリカリポテト保育所(園)名 長生保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
・じゃが芋	80	800	① じゃが芋の皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ② じゃが芋に塩を少々振り、蒸す。 ③ 小麦粉、青のり、塩を混ぜて、水を加えて衣を作る。 (ドロっとした感じに仕上げます) ④ ②に衣をつけて、カリッとするまで揚げます。  ※小麦アレルギーの場合、米粉で代用可
・塩	少々	少々	
・小麦粉	15	150	
・青のり	0.2	2	
・塩	0.2	2	
・なたね油	5	50	

I値* - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣mg	鉄mg	塩分 g
162	2.6	5.3	5	0.4	0.2

## アピールポイント

じゃが芋を蒸してから揚げるので、外はカリッと中はホクホクの仕上がりです。

ボリュームがあるので、満足感も得られ、おやつとして最適。子どもたちに大人気の一品です。