

 ミルキーポテト



＜作り方＞

- ① さつま芋は皮をむき、食べやすい大きさに乱切りする。ボウルに入れ、さつま芋がかぶるくらいの水を加える。10分水にさらし、ザルにあげ、キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取る。
- ② さつま芋の中心に火が通るまで、しっかり揚げる。
- ③ 鍋に砂糖、牛乳、生クリームを入れ、少しとろみが出るまで加熱する。
- ④ ③に揚げたさつま芋を加え、全体にミルクだれが絡まったら出来上がり。
- ⑤

<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
さつまいも	65	皮をむいて乱切り
揚げ油	6.5	
砂糖	4.4	ミルクだれ
牛乳	3	↓少しとろみがあるくらい
生クリーム	6	↓

中学年（３・４年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

さつま芋の効果

腸内環境を整える
食物繊維が豊富



皮には抗酸化作用のある
ポリフェノールとクロロゲン酸
皮ごと食べるのがおすすめです！

疲労回復に役立つ
ビタミンC
さつま芋のビタミンCは
加熱しても壊れにくいので
効率よく摂取できます！

＜栄養士からのコメント＞

さつまいもが旬の秋におすすめのレシピです。さつまいもは、薩摩地方（今の鹿児島県）から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもには、お腹の掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれているので、便秘がちな人におすすめの食材です。

ミルキーポテトは、揚げたさつま芋に甘いミルクだれを絡めています。さつま芋はお好みでスティック状や角切りにしても食べやすいです。