

カンタンおやつ

ころころ メープルポテト



【作りやすい分量】

- さつまいも …… 200g
- くるみ …… 40g
- サラダ油 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ2
- メープルシロップ …… 大さじ3

1人分 栄養量	• エネルギー	175 kcal	• 脂 質	7g
	• たんぱく質	2g	• 塩 分	0g

★ここがポイント
ふたは取らないままで、焦げつきに注意。

3に水大さじ2を加えてふたをし、弱めの中火のまま5分ほど蒸し焼きにします。



さつまいもは皮つきのまま1cmの角切りにし、5分ほど水にさらし、くるみは大きいものは半分に割っておきます。



さつまいもが柔らかくなり、フライパンの水気が無くなったら一旦火を止めてから、くるみ、メープルシロップを入れます。再び火をつけて、シロップを絡めるように全体を混ぜながら軽く炒めます。



1のさつまいもの水を切り、さらにペーパータオルでしっかり水気をふきとります。



少しとろみがついて香ばしい香りがしてきたら火を止めて冷まします。粗熱が取れたら器に盛り付け完成です。



フライパンに油と2を入れ、全体をなじませてから火をつけ（コールドスタート）、弱めの中火でさつまいもの色が鮮やかになるくらいまで炒めます。

