

学校給食のおすすめレシピ

まるで気分は花畑牧場 キャラメルポテト

献立の組み合わせく例>

- ・五目チャーハン
- ・水餃子のスープ
- ・中華クラゲのサラダ
- ・キャラメルポテト
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分	
さつまいも	小1本(200g)
*グラニュー糖	20g
*バター	10g
*水	10cc
スライスアーモンド	25g
揚げ油	適量

このキャラメルソースをマスターすると、家でキャラメルポップコーンが簡単に作れます！
アイスにかけるのもおすすめ。



【作り方】

- ① さつまいもは皮付のまま、8mm厚さのいちょう切りにし、水煮さらす。
- ② よく水気をきり、油でからっと揚げる。
- ③ *キャラメルソースを作る。フライパンかテフロン製の深めの鍋がおすすめ。
中火でバターを溶かし、グラニュー糖を加え、焦げないようによくかき混ぜながら炒める。バターと砂糖が混ざって膨らんできたら(A)、分量の水を3回に分けて少しずつ加え、よく練り上げる(B)。最終的になめらかなキャラメルソース(C)が出来上がる。
- ④ ③に揚げたさつまいもと乾煎りしたアーモンドを加え、よくからめる。

