



ふくさい

# おうち de きゅうしょく ごまポテト

小さくても栄養たっぷり、ごまのパワーを  
いただきます。

\* 材料名

じゃがいも 350g 小さい乱切り

小麦粉 大さじ3

水

あげ油

～ごま～

すりごま 大さじ2

三温糖 大さじ2

塩 少々

\* 4人分



- ① じゃがいもをゆでる
- ② ゆでたじゃがいもに衣をつけ揚げる  
170℃ 3分半
- ③ ごま、さとう、塩を混ぜるを
- ④ 揚げた芋と③をよく混ぜるとできあがり。!

