

～じゃがいもスティック～

* 材料(大人1人分)

・ポテトフレーク	40g
・小麦粉	10g
・塩こしょう	0. 2g
・青のり	0. 2g
・サラダ油	6g

* 作り方

1、ポテトフレークに水を少しずつ入れながら混ぜる。

※ベタベタにならないように注意

2、小麦粉・塩こしょう・青のりを入れて混ぜる。

3、細長くスティック状に成形し180℃の油で5分ほど揚げて、よく油を切る。

<ワンポイント>

* 油の温度が高いとじゃがいもスティックが焦げる時があるので、注意してください。

* お好みによって、パルメザンチーズなどを混ぜると味にコクが出て、美味しくなります。

