

大学名	新渡戸文化短期大学	作成者	高梨幸奈・赤土美穂
副 菜	カレー味スイートポテト		
			
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)		
0.1 g	エネルギー	104 kcal	脂 質 3.3 g
	たんぱく質	0.5 g	炭水化物 20.1 g
材 料	大人2人分		
材料名	分量	材料名	分量
さつまいも	120g		
カレー粉	0.5g(小さじ1/4)		
食塩	0.1g		
サラダ油	6g(大さじ1/2)		

作り方	(所要時間 15 分)
<ol style="list-style-type: none"> <li>① さつまいもを乱切りにする。</li> <li>② 水から5分程茹で(竹串が通るぐらいの柔らかさ)、水気をしっかりと切る。</li> <li>③ フライパンに油を引いて、表面に焦げ目をつける。</li> <li>④ カレー粉と食塩を混ぜておく。</li> <li>⑤ ③のフライパンに④を入れ、さつまいもにしっかり絡める。</li> </ol>	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもがきつね色になるまでしっかりと焼くことでホクホク感ができます。</li> <li>・油で揚げてもおいしくできます。</li> <li>・さつまいもをスティック状に切っても食べやすいです。</li> </ul>	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもの甘さとカレー粉のスパイシーさがやみつきになります。</li> <li>・カレー粉の風味とさつまいもの表面にのみ調味料をつけることで、少ない塩でもおいしく食べることができます。</li> </ul>	