

～揚げずにオーブンで焼いて柔らかくヘルシーなおやつです～

フライドポテト風 (コンソメ、カレー、チーズ)



材料（4人分）

じゃがいも	3個
サラダ油	大さじ1/2杯
食塩	小さじ1/4杯弱

（コンソメ）

☆パセリ	少々
☆コンソメスープの素	少々

（カレー）

☆パセリ	少々
☆カレー粉	少々

（チーズ）

☆粉チーズ	小さじ2杯
☆コンソメスープの素	少々
☆砂糖	少々
☆鶏がらスープの素	少々
※共通レシピの塩	少なめ

<作り方>

* オーブンは 220 度に予熱しておきます。

- 1 ジャがいもは皮をむき、スティック状にカットし、サラダ油をまぶして、芋に絡ませておきます。
- 2 オーブンシートに重ならないように広げて、オーブンで 20 分焼きます。途中で、1 回ゆすってかき回します。
- 3 出来上がったら、ペーパーの上に置き、油を吸わせ、ポウルなどに入れて食塩と☆を入れてよく混ぜ合わせたら出来上がりです。

☆の「コンソメスープの素」や「鶏がらスープの素」はすり鉢ですっておくか、ビニール袋に入れて押しつぶすかして細かくしておいてください。

1人あたりの栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
コンソメ味	77kcal	1.4g	1.7g	14.3g	0.6g
カレー味	76kcal	1.3g	1.7g	14.1g	0.4g
チーズ味	78kcal	1.5g	1.8g	14.1g	0.4g



- * 仕上がりでもう少し、カリカリさせたい場合はもう少しオーブンで加熱してください。
- * パセリは乾燥のものでも、生のものでも大丈夫です。
- * 油をまぶして、オーブンで焼いているので揚げたものよりエネルギーが抑えられます。
- * 塩分制限の方は、食塩の量を調整しましょう。