デザート―手作り t-01

さつまいものはちみつかけ

材　　料	分量(g)
さつまいも	50.00
白絞油	1.00
はちみつ(個包装)	15.00

エネルギー(kcal)	119
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	1.1
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	2
VB(mg)	0.06
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0
食物繊維(g)	1.2

MEMO

作り方

① さつまいもは乱切りにし，水にさらす。

② さつまいもの水分を切り，170℃の油できつね色になるように揚げる。

③ 器に②を入れ，はちみつを添える。