

料理名	おいしく腸活! ^{ちようかつ} 塩 ^{しお} バターポテト	
材料名	数量(4人分)	作り方
○さつまいも	1本(約200g)	①さつまいもを一口大に切り、水に5分さらす。 ②さつまいもの水気を切り、ラップをして600Wでやわらかくなるまで加熱。(約4分) ※蒸してやわらかくしてもOK。茹でるのはみずっぽくなるのでNG ③フライパンにバターとオリゴ糖を入れて溶かし、そこへ加熱したさつまいもをいれて絡める。※焦がさないように注意 ④最後にパラパラと塩をまぶして完成 ※直径4cmほどのさつまいもを1.5cm幅くらいの輪切りにし、それを4等分すると全てのさつまいもに皮がつき、見た目もコロコロしていて可愛らしいです。
オリゴ糖(液)	大1・1/2(約20g)	
バター	7~10g	
あら塩	ひとつまみ	
		備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について>
		○ビフィズス菌のエサとなる「食物繊維」と「オリゴ糖」でおいしく腸活!
		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 103kcal たんぱく質0.6g)