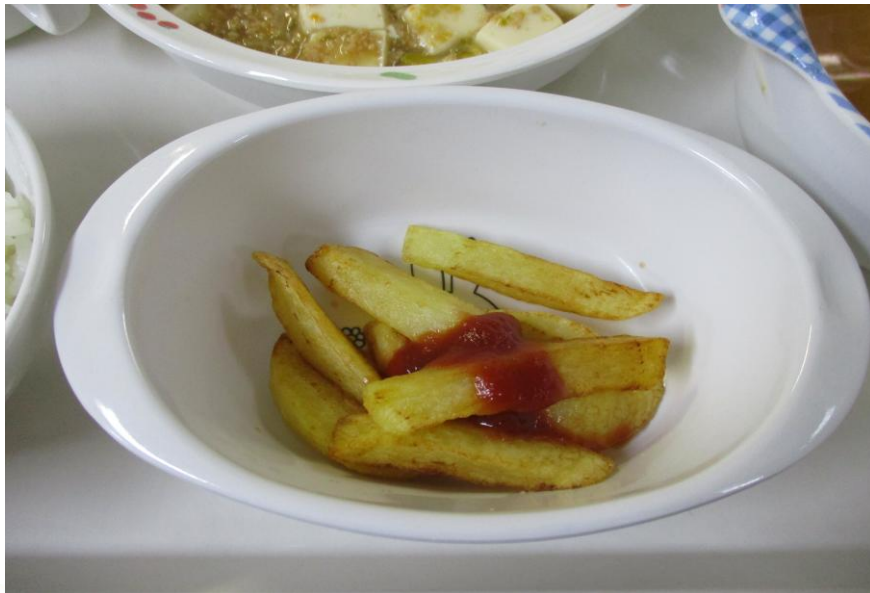


# フライドポテト



## 材料（4人分）

- じゃがいも 2～3個
- 油 適量
- 塩 少々
- ケチャップ お好みで

## 作り方

- 1 じゃがいもは拍子切りにして、水にさらす。
- 2 深めのフライパンか揚げ鍋に油を中温に熱しておく
- 3 じゃがいもをザルにあげ、しっかり水気を切り、色よく揚げる。
- 4 全体に軽く塩をまぶす。
- 5 お好みでケチャップを添える。

給食では、お助けメニュー（あまり得意じゃない子が多いメニューとの組み合わせ）でよく出るフライドポテト。生のじゃがいもから作るのお芋の質によってはしっとりした仕上がりになる場合もあります。

