



「フライドポテトの作り方」

- 【材料】 幼児 4 人分
（おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です）
じゃがいも・・・380 g
油・・・20 g
塩・・・少々

<盛り付け例>



【作り方】

- (1) じゃがいもは皮をむいて 4cm 長さ、1cm 幅くらいの拍子切りにして水にさらし、水気をふきとる。
- (2) 鍋に油を熱し、(1)を揚げる。中まで火が通ったら油をきり、塩少々をふる。

※じゃがいもは片目に茹でるか蒸してから揚げてもよい。

「マカロニきなこ和えの作り方」

- 【材料】 幼児 4 人分
（おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です）
マカロニ・・・72 g
きなこ・・・26 g
スキムミルク・・・20 g
砂糖・・・10 g

<盛り付け例>



【作り方】

- (3) じゃがいもは皮をむいて 4cm 長さ、1cm 幅くらいの拍子切りにして水にさらし、水気をふきとる。
- (4) 鍋に油を熱し、(1)を揚げる。中まで火が通ったら油をきり、塩少々をふる。

※じゃがいもは片目に茹でるか蒸してから揚げてもよい。

