

ポテトスティック

〔材 料 (2人分)〕

かんしょ……………正味200g
生クリーム……………150ml
砂糖……………50g
バター……………20g
ライスペーパー……………4枚
はちみつ……………適量
くるみ……………20g
サラダ油……………適量

〔作り方〕

- ①かんしょは皮をむき3cmの大きさに切って、ひたひたの水で火にかけ、柔らかくなるまでゆでます。
- ②①をザルにあげてボウルに移しマッシャーなどでつぶしながら生クリーム、砂糖、バターを加え、なめらかになるまで混ぜ合わせます。
- ③②をさっと水にくぐらせたライスペーパーで巻き、端を中に折り込みとじます。
- ④フライパンに1cmほど油を熱して、くっつかないように③を表面がパリッとなるまで揚げます。はちみつを塗り、砕いたくるみをまぶしてできあがり。



ライスペーパーは柔らかくなりすぎる前に巻くと巻きやすいです。

栄養成分表示 (1人前当たり)

カロリー: 895kcal	たんぱく質: 6.1g	脂 質: 60.6g
炭水化物: 82.6g	食物繊維総量: 3.1g	食塩総量: 0.9g

