キッチン スマイル
Kitchen Smile

おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

関西スーパー

Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile

スタッフおすすめレシピの「推しピ」です

いもフライ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
277kcal	0.6g	約30分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

じゃがいも……5個
塩……ふたつまみ
こしょう……少々
ガーリックパウダー……小さじ1
A［天ぷら粉……大さじ3
　水……大さじ3］
パン粉……適量
サラダ油……適量

■作り方

①じゃがいもは皮を剥き2cm幅の輪切りにし、水にさらして水気を切る
②鍋に湯（分量外）を沸かし、❶を柔らかくなるまで茹でたら湯を捨ててしっかりと水気を拭き取る
③❷をバットに並べ、塩、こしょう、ガーリックパウダーを満遍なくふる
④Aを混ぜ合わせる
⑤❸をAにくぐらせてパン粉を付ける
⑥フライパンにサラダ油を熱し、❺をパン粉がきつね色になるまで揚げ焼きにする

スマイルmemo
・じゃがいもはどんな品種でも作れますが、特にメークインがおすすめです！
・お好みでウスターソースをかけて食べても美味しくいただけます。
・揚げたてが最高に美味しいので、出来上がりをすぐに召し上がってください！

cooking memo