



# 板橋産じゃがいものガーリック揚げ

～ほくほく感と、にんにくの香りが食欲をそそります～



<給食で提供されたメニュー>

ホットチリドッグ

鶏肉とキャベツのスープ

板橋区産じゃがいものガーリック揚げ

牛乳

エネルギー 98kcal (1人分) 食塩相当量 0.1g (1人分)

## 材料(4人分)

じゃがいも(一口大の大きさ)	中 4個(320g)
揚げ油	適量
ガーリックパウダー	少々
塩	少々
こしょう	少々

## 作り方

- 【1】じゃがいもは芽を取り除いて切る。
- 【2】180℃の油で、こんがり揚げると揚げます。  
(時間がない時は、切った後に電子レンジで竹串が通る程度に加熱し、フライパンで大さじ1程度の油で炒めてもよい。)
- 【3】油を切ったら、熱いうちに調味料をまぶして完成。

※電子レンジで加熱する以外にも、蒸し器で蒸すこともできます。

※揚げ温度は目安です。