

キャンディーポテトは、四角く切ったさつま
いもを揚げて、バターとしょうゆと砂糖で作っ
た甘いタレを絡めた洋風の大学芋です。さつま
いもは、体の調子をととのえるビタミンや、お
なかの中をきれいにしてくれる食物繊維など
が多く含まれています。牛乳とも相性が良い
ので、一緒に食べてみてください。





しょうゆラーメン、^{やさい}野菜のオイスターソース炒め、^{いた}キャンディーポテト