

フライドポテト（冷凍）

合計加熱調理時間 約 **17** 分

[1人分：158kcal／食塩相当量：0.1 g]

食感そのまま。油で揚げないフライドポテト。



材料（4人分）

ジャガイモ：シュースtringカット	400g
サラダ油	小さじ1
塩	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

4人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1（ステップ1）	コンビ	100%	7分	220℃	—
1（ステップ2）	コンビ	0%	10分	220℃	—

作り方

1. ジャガイモにサラダ油を絡めて、20mmのホテルパン1枚に広げてのせ、メニュー登録【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、塩を振る。



調理ポイント

- ◆ジャガイモは加熱ムラが出来ないように、ホテルパンになるべく広げてのせる。
- ◆油を絡めるだけなので、油の処理の必要がない。