

☆さつまいものベーコン巻き揚げ（作りやすい分量）

材料名	分量	作り方
さつまいも	400g	① さつまいもはきれいに洗って濡れたままラップで包み、電子レンジで4分程（竹串を刺して通るくらいの柔らかさまで）加熱する。 ② 長いベーコンは半分に切る。 ③ 冷ましたさつまいもを16切れに切り分け、ベーコンで巻いて爪楊枝でとめる。 ④ ホットケーキミックス粉を水で溶いて衣を作り、③につけてから油で揚げる。
ベーコン	8枚	
ホットケーキミックス粉	3/4カップ	
水	100ml	
揚げ油	適量	

1本分 136kcal

