

2種のノンフライポテト

**調理時間**

20分

カロリー

725kcal

材料

(4人分)

じゃがいも	2個 (約300g)
さつまいも	1/2本 (約150g)
オリーブオイル	大さじ2
薄力粉	大さじ2
塩	適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮つきのままくし切りにして水にさらす。さつまいもは皮つきのままスティック状に切って水にさらす。
- 2 (1)の水気をしっかりとふき取り、オリーブオイルをまぶしたら、薄力粉を薄くまぶす。
- 3 ココットプレートに並べてフタをし、「ココットプレート・タイマー設定12分」で加熱する。加熱が終了したら、そのまま5分余熱する。

《レシピ監修 ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず 揚げずにたくさん作れるフライ風。焼いたあとの余熱でホックリ仕上げます。