サルサチーズポテト

材料　：　2～3人分

フライドポテト	300g
揚げ油	適量
カゴメサルサ	1瓶
＜チーズソース＞	
スライスチーズ（チェダー）	4枚
牛乳	大さじ2

作り方

①フライドポテトは170～180℃の油で5分程
揚げて、器に盛る。
②＜チーズソース＞は、耐熱容器に材料を入れて、
電子レンジで加熱し（600W、約1分）、混ぜる。
③ポテトにチーズソースをかけ、その上にサルサをかける

ポイント

エネルギー：　472 kcal　　食塩相当量：　1.5 g　　野菜相当量：　96 g

＊栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。

Z3946