

《おやつ》野菜チップス



苦手な野菜もチップスにするとおいしく食べられます。

佐倉市産のれんこんはおいしいですよ。

▶材料（4人分）

かぼちゃ	150g
さつまいも	150g
れんこん	70g
揚げ油	適宜
塩	お好みで

▶作り方

- ① かぼちゃはワタを取り、くし形に切った後薄切りにする。さつまいもはよく洗い、皮付きのまま薄く切る。れんこんは皮をむき、いちょう切りにする。さつまいも、れんこんは水にさらし、アクを抜く。
- ② 160℃の油でパリッとするまで揚げる。
- ③ お好みで塩を振る。