

ふくさい やさい
《副菜》野菜チップス

野菜をおやつ感覚で食べられる一品です。



▶材料（4人分）

さつまいも	80g
ごぼう	40g
にんじん	40g
れんこん	40g
揚げ油	適量
塩	適量

▶作り方

- ① さつまいも・ごぼう・にんじん・れんこんをスライサーなどを使い、薄くスライスする。
- ② ①を油でカリッとするまで揚げる。
- ③ 塩をふる。