

デザート



野菜チップス



野菜が苦手な子も、これならペロリと完食！
リクエスト常連の人気メニューです。



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none">・さつまいも・・・80g・かぼちゃ・・・60g・れんこん・・・40g・人参・・・40g・冷凍いんげん・・・40g・サラダ油(揚げ用)・・・適量・塩・・・・・・・・・・一つまみ	<ol style="list-style-type: none">①さつまいもはよく洗い、薄い輪切りにする。 (太ければ、半月切りやいちちょう切り)②かぼちゃはワタと種を取りよく洗い、くし切りにしてから、薄切りにする。③れんこん、人参は、それぞれ洗って皮をむき、薄い輪切りにする。(太ければ、半月切りやいちちょう切り) ※野菜はできるだけ薄く切る。 スライサーがあれば使ったほうがよい。④低温(160℃)の油で順に揚げていく。 ※1種類ずつ揚げること。 <p>③揚げたらキッチンペーパーに広げて、しっかり油を切る。</p> <p>④ボウルに入れて塩をふり、全体をよく混ぜ合わせる。</p>