

長芋とれんこんのチップス



材料（6人分）

長芋 15cm

れんこん 小1個

油 適量

塩 適量

《1人分の栄養価》
エネルギー 147kcal

 塩分 0.5g

作り方

- 1 長芋は皮をむいて薄い輪切りにして酢水にさらしてから水気を切る。
れんこんは、皮をむき薄い輪切りにして水にさらした後、水気を切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、長芋とれんこんをじっくりと素揚げにして、熱いうちに塩をふる。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

揚げるときは弱火～中火でじっくりと揚げることで、きれいな仕上がりになります。

抹茶塩などで、塩にバリエーションをつけるのもおすすめです！