

## ゴボウチップス



### 材料 【4人分】

ごぼう	100g
「コンソメ（顆粒）」	小さじ1
「塩」	少々
「小麦粉」	大さじ2
オリーブオイル	適量
ブラックペッパー	適量
ガーリックペッパー	適量



<1人分の栄養価>  
エネルギー 53 kcal

1人分の野菜 25g



塩分 0.3g

### 作り方

- 1) ごぼうはよく洗い、皮をこすり落とし、5mmほどの厚さにスライスする。
- 2) 袋にコンソメを入れ、すりこぎなどで顆粒をたたいて細かくする。塩、小麦粉を入れて混ぜ合わせたところに、ごぼうを入れて全体をよく振ってまぶす。
- 3) オリーブオイルをフライパンに多めに入れて中火で温め、ゴボウの表面がカリッとするまで揚げる。
- 4) キッチンペーパーなどで油を切って、温かいうちにブラックペッパーとガーリックペッパーを振りかける。



対象：子どもから  
ご年配の方まで

### Cooking Point

- ごぼうはアルミホイルを丸めてこすり洗いをするときれいになります。
- ごぼうの変色が気になる場合は5分程水につけてあく抜きしてもよいでしょう。
- オリーブオイルのかわりにサラダ油でもよいでしょう。低めの温度でじっくり揚げるとカリッとした食感になります。