

パリパリかぼちゃチップス



材料 【2人分】

かぼちゃ…………… 100g
きび砂糖…………… 小さじ1/2
シナモン（粉）…………… 少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 48 kcal



塩分 0g

1人分の野菜 50g

作り方

- 1) かぼちゃは2mm幅の薄切りにする。
- 2) 耐熱皿に並べ、電子レンジ（600W）で約3分加熱する。裏返してさらに2分加熱して水分をとばす。かぼちゃがぱりっと仕上がらない場合は、電子レンジを10秒ごとに設定し、仕上がるまで加熱する。
- 3) ぱりっと仕上がったら、網の上で冷ましておく。
- 4) きび砂糖とシナモンを合わせ、シナモンシュガーを作る。
- 5) お好みにシナモンシュガーを振りかけてできあがり。



Cooking Point

- かぼちゃを薄く切った方が、ぱりっと仕上がります。
- 電子レンジで加熱する際は、焦げやすいので注意してください。
- きび砂糖がない場合、グラニュー糖、上白糖、粉糖でも代用できます。
- さつまいも、にんじんも同様に、チップスを作ることができます。

対象：子どもから
ご年配の方まで