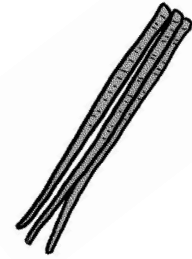


## ★ ごぼうチップス ★

ポテトチップスのように、ごぼうを薄くスライスして揚げ、青のりと塩をふっただけのシンプルなメニューです。お菓子感覚で、ごぼうが苦手な子も食べやすくなっています。おやつにいかが？



### <材料(作りやすい量：5～10人分)> ※ ( ) は目安量です。

ごぼう…200 g (中1本)・かたくり粉…35 g (大さじ4)・揚げ油…適量

塩…1 g (1つまみ)・青のり…1 g (お好みで)

### <作り方>

- ① ごぼうは薄めの斜め半月切り(または輪切り)にする。→水にさらしておく。
- ② 水をよく切ってから、かたくり粉をまぶし、油で揚げる。(160～170℃)
- ③ 油をきって塩・青のりをからめ、完成！

### <ワンポイントアドバイス>



ごぼうは包丁で切るより、スライサーなどで薄く切ったほうがカリッと揚げられます。  
1 mm幅くらいがベストです。

ごぼうを揚げる時は、ごぼうどうしがくっつきやすいので一度に入れすぎないように気をつけましょう。かたくり粉は薄くまんべんなくまぶすと、くっつきにくいです。

<1食分の栄養> エネルギー；42kcal・たんぱく質；0.4 g・脂質；2.0 g・食物繊維；1.1 g