

小さいおかず②

やさしい野菜チップス

1人分

4人分

さつまいも

20g

80g

... 皮をむき、よく洗う

ごぼう

10g

40g

... 皮をむき、よく洗う

れんこん

10g

40g

... "

揚げ油

適量



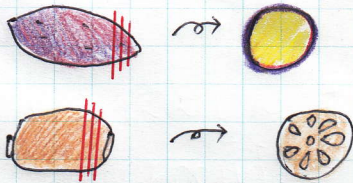
揚げ物は、必ずおうちのひと
一人づつにやりました!

かたくり粉

"

① 野菜は、それぞれなるべく小さく切る (2~3mm くらいの厚さ)。

- ・ さつまいも、れんこん ... 輪切り
- ・ ごぼう ... なためうす切り



野菜を切ったとき、水につけず、

そのままにしておくのがパリパリにするポイント!

② 揚げ物用のたべに、揚げ油を 5cm くらいの高さまで入れる。
180℃ ~ 200℃ に予熱しておく。

③ たべの油が温まったら、さつまいもを1枚ずつ入れる。
きつね色になってあわの音がしつかになったら、取り出す。

④ ごぼう、れんこんは、かたくり粉をうすくつけ、
油の中に1枚ずつ重ねないように入れる。
あわの音がしつかになったら取り出す。

⑤ この好みで、塩をふりかけてできあがり!



色のめやす

おいしくパリパリにするコツ

✦ 切った野菜は水につけないこと!

✦ 油の中に、一度にたくさん入れすぎないこと!

固まってダンゴになったら、
油の温度が下がってベチャッと
なってしまう...