



## 野菜チップス

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ごぼう			適量	ささがき	①野菜を薄くスライスする。 ②野菜を素揚げする。 ③揚げあがったら、塩をふる。
じゃがいも			適量	スライス	
れんこん			適量	スライス	
さつまいも			適量	スライス	
揚げ油			適量		
並塩			適量		
○ポイント					
・チップスには水分の少ない野菜がむいています。					
・給食では夏にゴーヤもチップスとして提供しています。 ゴーヤをチップスにするときは薄く切り、片栗粉をまぶして揚げてください。					
・好みで塩の種類を粗塩などに変えるのもいいですね！					