

れんこんチップ

野菜

人気

秋

冬



材料 (4人分)

れんこん	300g(1.5節)
青のり粉	少々
塩	少々
揚げ油	適量

作り方

- ① れんこんの皮をむき、穴の断面が見えるように薄切りにする。
- ② 水にさらし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ 低温(160～170℃)の油でカリッと揚げる。
- ④ 青のり粉、塩をかけて軽く混ぜたら、出来上がり。

ここがポイント！

好きなおかずにあげられる人気料理。
カリッとした食感で、お菓子感覚で食べられます。
低温でゆっくり揚げるのがコツです。

1人分の栄養価

エネルギー	102kcal
たんぱく質	0.7g
カルシウム	11mg
食物繊維	1.3g
塩分	0.1g

