

ごぼうチップス

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
ごぼう	40	160g
でんぷん(かたくり粉)	1	4g
揚げ油	3	12g
塩	0.2	0.8g

<作り方>

ごぼうを薄く切り、水にさらす。

水気を切って、でんぷんをまぶして揚げる。

揚げたごぼうに塩を振る。

1人当たり栄養価：1杯 - 57kcal たんぱく質 0.7g 塩分 0.2g

<一口メモ>

* れんこん、じゃがいも、さつまいもなどで作ってもおいしくできます。

