

野菜チップス

材料

- ・ お好みの野菜
 - ・ さつまいも ・ にんじん ・ れんこん ・ さやいんげん
 - ・ かぼちゃ ・ ごぼう ・ ジャがいも など
- ・ 揚げ油 ・ しお

作り方

- ① さつまいもやれんこん、ごぼう、ジャがいもなどは薄い輪切りにし、水にさらす。れんこんは酢水にさらすと仕上がりがきれいになる。さらしたら、水気をよくきっておく。にんじんやかぼちゃも薄切りにする。さやいんげんは洗って、水気を切っておく。
- ② 170℃程度に熱した油で、カリッと揚げる。
できたてに塩をふる。