



おうちで作ってみよう!



根菜チップス

じゃがいも・かぼちゃ・ごぼうなどもおすすめ

<材料 子どもの4人分>

さつまいも	1/2 本
れんこん	1/3 本
揚げ油	適宜
塩	1つまみ

- ① 野菜をスライスし、水にさらします。
- ② 水気を切り、ペーパータオルなどで水分を取っておきます。
- ③ 低温の油でゆっくり揚げます。(菜箸で触ってみてかたくなっているくらい)
- ④ 塩を振ります。

たのしい おうち時間になりますように♡