

れんこんチップ (11月20日)



材料(4人分)

- れんこん・・・160g
(中一節)
- 塩・・・ひとつまみ
- 揚げ油・・・適宜



- ① れんこんはよく洗い、皮をむき、2～3mmくらいの薄切りにし、水にさらしておく。(厚いとカリッと揚がりません)
- ② れんこんの水気を切り、中温(160℃くらい)の油でカリカリに揚げる。
- ③ 熱いうちに塩をふる。

ワンポイントメモ

- * さつまいも・にんじん・かぼちゃなどでもできます。
- * れんこんを塩水でさらすと、ふり塩をしなくてもOK!
- * れんこんチップが残ったら、ぐだいて野菜サラダにトッピング。スープのクルトンのかわりに浮かせてもおいしいですよ。



