

メニュー名	じゃがいもチップス
調理のポイント	普段調理で捨ててしまうじゃがいもの皮をチップスにすることにより、じゃがいも
	すべてを使い切り食品ロスを減らすことができます。食べられる量も増え、じゃが
	いもと皮との味の違いを食べ比べることができます。

【材料】

食材	分量（2人分）
じゃがいも	1個(150g)
揚げ油	適量
塩	適量

【作り方】

①	じゃがいもは水で洗い、皮をピーラーでむく。（芽をきちんと取り除く）
②	じゃがいもをスライサーで切り、皮と一緒に10分間水にさらす。その時、水が白く濁ったら、水を取り替える。
③	キッチンペーパーで水気をとり、バットに広げ、表面を10分乾かす。170～180℃の油にスライスしたじゃがいもを入れ、2～3分泡がなくなり、きつね色になるまで揚げる。
④	同じ温度の油で、皮を4～5分同様な色になるまで揚げ、油を切る。
⑤	揚げたジャガイモに軽く塩をかけ、器に盛り付ける。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	73	kcal
たんぱく質	:	1.1	g
脂質	:	3.9	g
食塩相当量	:	0.2	g