

メニュー名	野菜チップス
調理のポイント	いつもは捨ててしまう大根やニンジンなどの野菜の皮を使用することで、食材を使い切ることができます。色の違った野菜で揚げて野菜チップスにすることで鮮やかさができます。

【材料】

食材	分量 (2人分)
大根(皮)	20g
人参 (皮)	20g
ブロッコリー (茎)	12g
キャベツ (芯)	12g
薄力粉	小さじ1 (3g)
食塩	少々
揚げ油	適宜

【作り方】

①	野菜の皮は薄く剥いて、茎や芯は薄く切る。最後にすべての材料を一口大になるように切る。
②	薄力粉を①の表面にまぶす。
③	揚げ油を準備して170℃でカリッとするまで4~5分揚げる。
④	ペパーにとり塩をふりかける。

【写真】



【栄養価】

1人分		
エネルギー	: 192	kcal
たんぱく質	: 2.9	g
脂質	: 9.2	g
食塩相当量	: 0.5	g