

野菜チップス

(幼児一人分) エネルギー：93 kcal 塩分：0.2 g

自然な食材との出会いを大切にし、
自然そのもののよさを十分に生かして
味わうシンプルなおやつです。



材料 (幼児4人分)

※大人1人分はレシピの1/2量で
お作りください。

- れんこん 100 g
- じゃがいも 100 g
- さつまいも 60 g
- 揚げ油 適量
- 塩 0.8 g

作り方

- ①れんこん・じゃがいも・さつまいもはきれいに洗い
それぞれ薄切り、またはスライサーで薄くする。
- ②材料別に分け、10分程度水にさらしておく。
- ③②の水気をペーパーでしっかりふき取り油で揚げる。
(温度の目安：170～180℃)
- ④③の油をよくきり、塩少々をふりかける。

クッキングメモ

- ・よく水気をふき取ることと、
パリッとよく揚げるのがコツ！

