



## 給食レシピ

## 皮ごと野菜チップス

エネルギー 72kcal たんぱく質 0.5g 塩分0.1g

| 材 料   | 1人分 | 4人分 |
|-------|-----|-----|
| さつまいも | 15g | 60g |
| にんじん  | 10g | 40g |
| れんこん  | 15g | 60g |
| 揚げ油   | 適量  | 適量  |
| 塩     | 少々  | 少々  |

### 作り方

- ① 野菜は皮ごとよく洗って、1～2mmの薄切りにする。(スライサーを使うと便利です。)
- ② 170℃に加熱した油に1枚ずつ入れ、はしでさっと混ぜる。泡が小さくなって、ほのかに色づいたら油から上げる。
- ③ 塩(好みで青のり)をかけて完成。

### 料理の紹介

給食で大人気の野菜チップス。皮ごと使うことで、調理の手間が減り、野菜の皮に含まれる栄養素を摂取でき、食品ロス削減にもなります。  
材料は、里いも、かぼちゃ、ごぼう、じゃがいもなどもおすすめです。