

大地で育ったお野菜で気軽に…

ベジタブルチップ



材料 4人前

いんげん	……	} 余った食材
かぼちゃ	……	
むらさき芋	……	
れんこん	……	
にんじん	……	
揚げ油	……	適量
塩	……	適量

作り方

- ① いんげん、かぼちゃなど余った食材を薄くスライスする。
- ② 薄くスライスした食材の水分をキッチンペーパーで吸い取る。
- ③ 油を温めておく。(170℃)
- ④ 水分を取った食材たちに適度な塩を振りかけ揚げる。
そしてビニール袋に入れ、……出来上がり。

! ポイント

ベジタブルチップぶ何故したか?という余った食材を無駄にせず使いたかったので、簡単なおやつ代わりになるものにしました。油っぽくならないように工夫してみました。

Message

大地で育ったお野菜を色鮮やかにして気軽に…
おやつして下さい。気分転換に…ベジタブルチップ♥

