

簡単！野菜レシピ48

1日に野菜
350gを目標に

献立名

野菜チップス

高洲第三小学校
おすすめレシピ

| | |
|-------|-------|
| <材料> | <2人分> |
| ごぼう | 50g |
| れんこん | 50g |
| さつまいも | 50g |
| 揚げ油 | 適量 |
| 塩 | 適量 |



<作り方>

- ① ごぼう、れんこん、さつまいもは、スライサーでうすくスライスし、水にさらす。
- ② キッチンペーパーで①の水分をよくふき取り、160℃の油（フライパンに1cm位の油）で揚げる。最後に170℃まで温度を上げる。
- ③ 油をきり、軽く塩をふる。

<メモ> すぐに食べない場合は、保存容器に入れるとよい
電子レンジで加熱することもできます（2分後、返してさらにチン）

<1人分 栄養価 >

エネルギー171 kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量0.6g

1日に5皿の野菜を食べることが目標です

いつもより**もう一皿**（小鉢程度）多く食べるように心がけましょう。

レシピは、千葉市ホームページ（<http://www.city.chiba.jp/>）に掲載

美浜区健康レシピで検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課 千葉市食生活改善協議会美浜支部