

学校給食のおすすめレシピ

野菜チップス

献立の組み合わせ〈例〉

- ・麦ごはん
- ・三色そばろ
- ・野菜チップス
- ・いわしのつみれ汁
- ・牛乳
- ・福豆



【材料】 ※小学校中学年 4人分

さつまいも	120 g
れんこん	60 g
ごぼう	60 g

小麦粉	適量
揚げ油	
塩、胡椒	お好みで

【作り方】

- ① さつまいもは皮付のまま、厚さ2mmでスライス（スライサーでもOK）、れんこんは皮をむいて同じ厚さにスライスしておく。どちらも水にさらして、澱粉をよく洗い流しておく。（水を2回くらい交換して、白い濁りがでてこなくなったらOKです）
- ② ごぼうは大き目のさがきをして水にさらし、色止めをしておく。
- ③ さつまいも、れんこん、ごぼうは水からあげて、キッチンペーパーでよく水気を拭きとる。
- ④ 揚げ油の温度は165～170℃。あまり高い温度だと、焦げ色になるので注意。さつまいもは素揚げで、パリッとするまで揚げる。（鍋に一度にたくさんの量を入れると、油の温度が下がって、なかなかパリッと仕上がりにません。フライパンのように、揚げる面が大きな鍋で少量ずつ揚げると、カリッと上手に仕上がります。）れんこん、ごぼうは、揚げる直前に薄く小麦粉をまぶし、ほぐしながら油に入れて、散らしながらカリッとするまで油で揚げる。
- ⑤ 最後に塩こしょうで味付けする。れんこんとごぼうは衣がついていて味が付きやすいので、先にさつまいもだけに味付けし、その後、れんこん、ごぼうを入れて混ぜると、味むらなく仕上がります。