

# 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〉

- ・ごはん
- ・魚の竜田揚げ
- ・冷しゃぶサラダ
- ・玉ねぎ入り豚汁
- ・牛乳
- ・ひと口りんごゼリー



【材料】 ※小学校中学年 4人分

さつまいも	150 g	小麦粉	適量
れんこん	100 g	揚げ油	
ごぼう	50 g	塩、こしょう	少々

### 【作り方】

- 1 さつまいもは皮付のまま2 mm位の薄さにスライスし、水にさらす。水が白濁しなくなるまで何回か水を交換しながら、澱粉を洗い落とす。揚げる前にザルに上げ、キッチンペーパーで表面の水気を拭きとっておく。  
180℃の油で、パリッとするまでじっくりと素揚げする。
- 2 れんこんは皮をむき、さつまいもより薄めの輪切もしくは半月にスライスする。同じく、白濁がなくなるまで水を交換しながら水にさらし、澱粉を洗い落しておく。揚げる前に水を切り、キッチンペーパーで水気を拭きとる。  
揚げる直前に、少量の小麦粉を表面にふるい、180℃の油でパリッとするまで揚げる。
- 3 ごぼうはさがぎにし、水にさらして色止めする。揚げる前に水を切り、キッチンペーパーで水気を拭きとってから小麦粉を少量まぶす。塊にならないように、ぱらぱら散らしながら、油に入れて、途中菜箸でつつきながら、パラパラにほぐれるように油で揚げる。
- 4 1～3まで揚げ終わったら、しっかり油を切って、塩こしょうをまぶす。

☆野菜嫌いの子でも、パクパク食べられるおやつ感覚の野菜のおかずです。

深めのフライパンなど、表面積の大きい鍋で、少量ずつ揚げると、しなしなにならずに、パリッと揚げるができます。れんこんとごぼうは表面に粉をまぶしているためくつつきやすいので、途中菜箸でつつき塊をほぐしながら、パリッとするまでじっくり揚げましょう。