

川村学園女子大学の
大学生考案！

【れんこんチップス（海苔塩味）】



野菜：1人分 75g

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 136kcal |
| たんぱく質 | 1.1g |
| 脂質 | 7.8g |
| 炭水化物 | 15.8g |
| 食塩相当量 | 1.1g |
| 食物繊維 | 1.7g |

簡単
ポイント

ポリ袋調理

<材料>（1人分）

| | | | |
|------|---------|-------|-----|
| れんこん | 75g | 青のり・塩 | 各少々 |
| 片栗粉 | 大さじ 1/2 | | |
| サラダ油 | 適量 | | |

<作り方>

- ①れんこんは皮付きのままよく洗い、水気を拭き取る。皮付きのまま1~2mmの厚さの薄切りにする。
- ②ポリ袋にれんこんと片栗粉を入れ、片栗粉が全体に付くようポリ袋を振り、10分ほど休ませる。
- ③フライパンに油を熱し、170℃の油でれんこんを揚げる。（少し焦げ目がつくまで。）
- ④ボウルに③と青のり、塩を入れて混ぜ合わせる。

フライパンで揚げ焼きにしてもOK。
れんこんは薄く切った方がおいしく仕上がるため、
スライサーがあると便利です。

