



西区の とっておきレシピ

みんな大好き! お好みの味で。おやつにも♪
水にさらさないなので、時短です。



れんこんチップス

レシピ作成協力者
JA熊本市高砂レンコン部会女性部



【材料】 作りやすい分量(およそ3人分)

れんこん	細身の中2~3個	
油	適量	(約600g弱)
[塩	少々	
青のり	少々	

ほかにも、お好みでコンソメや
カレー粉、スパイス塩などで味付け
してもおいしいですよ。

(1人分)	
エネルギー	198kcal
食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ①れんこんは両端を切り落として皮をむき、スライサーでスライスする。
- ②170度の揚げ油を準備し、きつね色になるまで揚げ、油を切る。
- ③熱いうちに塩、青のりをふり、味を絡める。

*れんこんは、細長くてひょろっとした部分(あし)を使用すると、
パリパリの食感に美味しく仕上がります。



- * 焦げやすいので、きつね色になったら素早く鍋から取り出しましょう。
- * 調味料無しの素揚げのままでも、食材の甘さを味わえておいしいです。
- * エネルギーが高めなので、その日の食事で揚げ物は控えましょう。