



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『サクサクれんこんチップス』

◆ 用意するもの ◆

れんこん・・・1 節
天然塩・・・少々
揚げ油・・・適量

◆ 作り方 ◆

- ① れんこんをタワシなどでよく洗う。（皮は剥かずに使います。）
- ② ①をスライサー、または包丁で薄くスライスする。
- ③ ②を水につけてあく抜きをし、ザルにあげて水をきっておく。
- ④ 油を 175℃くらいに熱し、③を揚げていく。（約 2 分程度）
- ⑤ 新聞紙の上で油をきり、そのまま塩をまぶす。
- ⑥ お皿に盛り付けて出来上がり。

★ POINT ★

短時間でサクサクに揚げられます。
あまり揚げすぎると、苦味がでるので、気をつけましょう。
カレー粉、青海苔などをふりかけても美味しくできあがります。

