

☆きゅうしょくレシピ8☆

【ごぼうチップス】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ごぼう	100グラム・・・うすいななめぎり→みずにつける
かたくりこ	16グラム
あげあぶら	あげものができりょう
しお	すこし(0.4グラム)

(つくりかた)

- 1 ごぼうのみずけをしっかりきって、かたくりこをつけてカラッとあぶらであげる。
- 2 あぶらをきって、まんべんなくしおをふる。
※しおをふりすぎるとからくなるのでちゅういする。

