

個別レシピ登録票

料理名		根々スナック			
		<p>○材料（一人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼう 5g ・れんこん 5g ・片栗粉 2g ・さつまいも 40g ・揚げ油 適量 ・塩 少々 ・青のり粉 少々 			
<p>○作り方</p> <p>(1)ごぼうは、薄く斜め切りにする。水にさらす。</p> <p>(2)れんこんは、薄くいちょう切りにする。水にさらす。</p> <p>(3)さつまいもは、5mm厚さのいちょう切りにする。水にさらす。</p> <p>(4)(1)のごぼう、(2)のれんこんの水気をきり、片栗粉をまぶす。</p> <p>(5)170度に熱した油で、水気をきった(3)のさつまいも、(4)のごぼう・れんこんを揚げる。</p> <p>(6)塩・青のり粉で味付けをして、できあがり。</p>					
<p>○ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サクサクとした歯ごたえでおいしいです。 ・野菜嫌いの子どももスナック感覚で食べられます。 					
○所要時間		分			
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
kcal	mg	mg	g	mg	