



れんこんチップス

材料 (給食の量で2人分)

- A
- ・れんこん 50g
 - ・小麦粉 15g (大さじ2杯)
 - ・から揚げ粉 (しょうゆ味) 15g (大さじ2杯)
 - ・塩 少々
 - ・揚げ油 適宜



作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄切りにする。
(給食では直径4cm程度のれんこんを使用しています。大きければ半月かいちょう切にしてください。)
- ② ①を水につけ、あく抜きをする。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ④ ③に水分をよくふき取った②を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をザルに入れて振るい、れんこんについた余分な粉をはらっておく。
- ⑥ ⑤を170℃～180℃の油で3～4分程揚げ、カリッとさせる。(カリッとしていない時は、再度揚げる。)

ポイント

粉をれんこんにつける前に、しっかりと水分をふき取ってください。
最初は低めの温度で揚げ、最後は高めの温度にするとカリッと揚がります。