

## 野菜チップス



### 材料(4人分)

食材	分量
れんこん	60g
ごぼう	40g
さつまいも	40g
揚げ油	適量
塩	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	57Kcal

### 作り方

- 1.れんこん、さつまいもは、薄い輪切り。ごぼうは、薄い斜め切りにし、水にさらしておく。
- 2.(1)の水気を切り、素揚げにし、油をきった後、塩をふりかける。