



# 千葉チップス



【材料 4人分】

- ・さつまいも 1/3本
- ・にんじん 2.5 cmくらい
- ・ごぼう 1/3本
- ・米粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・塩 少々



\*\*\*\*\*

## 【下準備】

- ・さつまいもは、皮をきれいに洗い、半月またはいちょう切りの薄くスライス。厚さは2 mm~3 mm。水にさらしてアクを取り。水気をきっておく。
- ・にんじんは、皮をむいて、1/2斜め薄くスライス。これも2 mm~3 mm。
- ・ごぼうは、皮をきれいに洗う（気になる場合はむいても良い）。斜め薄くスライス。こちらも厚さは2 mm~3 mm。水にさらしてアクを取り、水気をきっておく。

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

- ① 175℃くらいの油で、さつまいも、人参は素揚げする。※人参は焦げやすいので気を付ける。
- ② ごぼうに米粉をつけて、揚げる。
- ③ ①と②に塩を振り、混ぜ合わせる。



\*\*\*\*\*