

材料		6人分
材 料 名	分量(g)	
野菜 ・さつまいも ・れんこん等	200g	
米粉（調理用）	50g	
塩	3g	
水	80cc	
揚げ油	—	

料理の特徴

水で溶いた米粉に、少量の塩を加えた衣で揚げると、カラッとした野菜チップスができます。野菜嫌いの子供でも食べやすい揚げ物ができます。

野菜チップス



作り方

- ①さつまいも、れんこん等お好みの野菜を1mmくらいの厚さに薄切りにする。
- ②①を水にさらし、よく水気をとる。
- ③米粉（調理用）、塩、水をよく混ぜる。
- ④③に野菜を通し、180度でカラッと揚げる。



調理のポイント

☆何度もひっくり返さず、両面を1回ずつカラッと揚げる。

学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等
さつまいも	12	1～2mmの輪切り
れんこん	12	1～2mmの輪切り
米粉（調理用）	6	
食塩	0.3	
水	9.6	
揚げ油	—	

大量調理時の作り方と調理のポイント

- ①切った野菜は水にさらす。
- ②米粉と塩を水でとく。
- ③野菜を衣に通して、180度で揚げる。あまりひっくり返さなくてもよい。

ポイント

- ・油に入れたら、少しそのままにします。すぐかき混ぜるとくっつきます。
- ・低い温度で入れるとくっつくので、温度を上げてから入れます。
- ・材料200gに対して、米粉50g、水80ccの割合がちょうどです。