



## 学校給食 レシピ

# れんこんチップス

おやつにも、おすすめです！



ag - 14

### 材料<4人分>

れんこん・・・200g  
サラダ油（揚げ用）・・・適量  
塩・・・ひとつまみ  
コンソメ（粉）・・・少々



#### 【一口メモ】

れんこんには、体の免疫力を高めしてくれるはたらきがあります。煮物や天ぷら、サラダなど、いろいろな料理に合います。かぜにまけない体のためにもおすすめの食材です。

### 作り方

①れんこんは、洗って皮をむく。

②厚さ3mmくらいの輪切りにして、しばらく水にさらす。

③水けをよくきってから、170度の揚げ油でじっくりと揚げる。

④カラッと揚がったら、塩とコンソメを全体にふりかける。

#### 【給食献立】

ごはん れんこんチップス 海そうサラダ  
ビーンズキーマカレー

近江八幡市学校給食センター