

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

千葉チップス

材料（1人分）

さつまいも 24g
にんじん 6.4g
ごぼう 12g
米粉 適量
揚げ油 6g
食塩 0.12g



作り方

- ①さつまいもは薄い輪切りにして水に放す。にんじんは薄い輪切りにする。ごぼうは斜め薄切りにして水に放す。
- ②野菜の水気をペーパータオルでよくふき取る。
- ③ごぼうに米粉を薄くまぶす。（ごぼうは水分が多いので米粉をまぶす）
- ④さつまいも、にんじん、③を140～150℃の油で揚げる。
- ⑤食塩をまんべんなくふる。

千葉県産の野菜

千葉県産のさつまいも、にんじん、ごぼうを使用し、子どもたちが好きなチップスにしました。油で揚げることさつまいもは甘くなり、にんじんは色鮮やかに、ごぼうは香りが引き立ちます。

レシピの考案：御宿町学校給食共同調理場
(小学校用)