

★れんこんチップ

◆材料（4人分）

- ・れんこん : 180 g
- ・かたくり粉 : 30 g
- ・揚げ油 : 適量
- ・食塩 : 少々



◆給食の献立例

発芽玄米ごはん 牛乳
肉豆腐
いそかあえ
れんこんチップ

◆作り方

- ①れんこんは半月切り又はいちよう切りにうすくスライスする。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③カリッと揚げたら、熱いうちに食塩をふりかけて全体にまぶす。

*この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター