

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。油で揚げることで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)