

揚げないごぼうチップス



塩こしょうやカレー粉など
味付けはお好みで！



材料2人分

ごぼう 1本
オリーブオイル 大さじ1
片栗粉 大さじ4

A 青のり 小さじ1
塩 適量

作り方

- ① ごぼうは水でよく洗い、皮をむく。
- ② ピーラーを使って薄いささがきにし、水につけアク抜きをする。
※包丁を使ってもいいですが、ピーラーの方が薄くパリパリに仕上がります。
- ③ ②の水分を切り、オリーブオイルを入れてよく混ぜる。
- ④ 片栗粉を入れ、全体にからませる。
- ⑤ 大きめの平たい皿にクッキングシートを広げ、重ならないようにごぼうを載せていく。
- ⑥ 電子レンジ600wで3分加熱する。これを3回繰り返す。
※3分加熱するごとに電子レンジのふたを開けて蒸気を逃がしてください。
- ⑦ ボウルに移し、Aを加えよく和えたら完成。