

野菜チップス [Sクラス専用]

合計加熱調理時間 約 60分

[1人分：128kcal/ 食塩相当量：0.1g]

※1人あたり50gとして計算

大地の恵みをそのままいただく野菜チップスは風味豊かで
噛むほどに素材の旨み、甘みが広がります。



材料 (仕上がり約170g)

ニンジン (皮付きのまま1.5mmの輪切り)	100g
カボチャ (幅1.5mmに切る)	100g
サツマイモ (皮付きのまま1.5mmの輪切り)	100g
レンコン (皮をむき1.5mmの輪切り)	100g
ゴボウ (幅1.5mmの斜め切り)	100g
オクラ (半分の斜め切り)	100g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

仕上がり約170g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	60分	70℃	1/2

下ごしらえ

- ・レンコン、サツマイモ、ゴボウは水にさらし水気を切る。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン5枚にすべての材料を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、網にのせ乾かす。

- 調理ポイント**
- ◆野菜はスライサーを使ってスライスするとよい。
 - ◆野菜の水分量によって加熱時間を調整する。