

## 野菜チップス [Sクラス専用]

合計加熱調理時間 約 **70分**

[1人分：128kcal/ 食塩相当量：0.1 g]

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240g)

ニンジン (皮付きのまま1.5mmの輪切り)	150g
カボチャ (幅1.5mmに切る)	150g
サツマイモ (皮付きのまま1.5mmの輪切り)	150g
レンコン (皮をむき1.5mmの輪切り)	150g
ゴボウ (幅1.5mmの斜め切り)	150g
オクラ (半分の斜め切り)	150g

※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240g

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	70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**
- ◆野菜はピーラ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。