

野菜チップス

合計加熱調理時間 約 120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。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110g）

ニンジン（皮付きのまま1.5mmの輪切り）	70g
カボチャ（幅1.5mmに切る）	70g
サツマイモ（皮付きのまま1.5mmの輪切り）	70g
レンコン（皮をむき1.5mmの輪切り）	70g
ゴボウ（幅1.5mmの斜め切り）	70g
オクラ（半分の斜め切り）	70g

※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110g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	120分	70℃

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3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こと。