給食メニューのレシピを紹介します

今回紹介するのは、れんこんチップスです。塩やコンソメで味付けしなくてもれんこんが持つ素材の味で美味しく食べられます。おやつにぜひ作ってみてください。

れんこんチップス

○材料（大人4人分）

れんこん　10㎝程度（一節分）

れんこんを切るときはスライサーを使うと便利です。
学校給食では油で揚げて作りますが、電子レンジを使えば油を使わず手軽に作れます。

つくり方

1. れんこんは厚さ2mmの輪切りにする。
2. 1のれんこんを水にさらしてアクを抜き、クッキングシートでしっかり水をふき取る。
3. 600wに設定した電子レンジで2～3分加熱し、裏返して再び1～2分加熱する（パリッとするまで加熱する）。