

の皮

トコとん!!クッキング第7回

いろいろ野菜の カリカリチップ



◇材料◇



- 野菜の皮…適量
(写真は南瓜、人参、さつまいもの皮を使用)
- 塩…適量

★野菜の皮をある程度集めてから作る場合は…
皮を水でさらした後、軽く拭き取ります。水気を吸わせたペーパータオルに挟んで、ジップ付きの袋に入れて冷蔵庫に入れれば、約1か月保管できます。

「野菜は皮と実の間に一番栄養が詰まっている」というのは有名な話。野菜の栄養をおつまみ感覚でムダなくいただく一品です✨

◇作り方◇

- ① 野菜の皮をカリカリになるまで天日干しにする。
(写真は1日干したもの)
- ② 180度の油で素揚げにして、塩を振りかけて出来上がり。



★揚げ物に使った油は、汚れをこした後に新しい油を継ぎ足しながら使えば、捨てる油を無くすことができるそうです！