

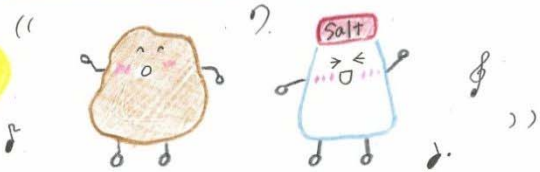
揚げない

ポテトチップス



栄養価 (1人分)

エネルギー	76Kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.1g



★ じゃがいもの他にさつまいもで作ってもおいしいです!!

★ 塩の他にも青のりをまぶしてもコンソメパウダーをまぶしても良いです!!

＜材料＞ (2人分)

じゃがいも 200g
塩 お好みで

＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮をむき、**スライサー**で薄く切り、水にさらしておく。
- ② ①をザルに入れてキッチンペーパーで水気をよく取る。
- ③ 天板にクッキングシートをしき、じゃがいもがくっつかないように並べる。
- ④ レンジでまず2分加熱し、裏返してさらに3分加熱する。様子を見てさらに1~2分ずつ加熱する。
- ⑤ ④に塩をまぶして完成!!

＜ポイント＞

- じゃがいもはスライサーを使って薄く切ると短時間でパリッとしたポテトチップスができます。
- 油を使用しないので発ガン性物質であるアクリルアミドは発生しません。