



ごぼうチップス

＜材料（5人分）＞

- ・ごぼう 200g
- ・でんぷん 適量
- ・揚げ油 適量
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々



＜作り方＞

1. ごぼうを2～3mm程度の輪切りにする。
2. ごぼうにでんぷんをまぶし、180℃に熱した油でカリっとするまで揚げる。
3. 塩こしょうをふり、完成！

※ごぼうを薄い輪切りにすることで繊維を断ち切ることができるため、固いごぼうも噛みやすくなります。

普段から柔らかいものばかり食べていると、噛む習慣が身につにくくなってしまいます。固い食べ物も食べるようにしましょう。学校給食では、「よく噛んで食べる献立」として時々登場しています！

～献立例～

- ★わかめごはん
- ★さわらのゆず風味焼き
- ★ごぼうチップス
- ★キャベツのマリネ
- ★しめじの味噌汁
- ★牛乳

