



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



菊芋らしい
シャキッとした
食感を
楽しめます！



菊芋を満喫してみよう！ 菊芋チップス



一人あたりのエネルギー 150kcal	食塩相当量 0.3g	調理時間 約 30分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

菊芋……………200g
サラダ油……………適量
塩……………ひとつまみ

■作り方

- ① 菊芋は流水でよく洗い、細かい泥をよく落とし、スライサーで薄くスライスし、10分程度水につけて灰汁を抜く
- ② ①の水気をよく切り、表面の水気をキッチンペーパーでよく拭き取る
- ③ 180℃に熱したサラダ油で②を揚げる
- ④ 菊芋の水分が抜け、上に上がってきたら油から引き上げ、油を切る
- ⑤ ④に塩を振り、軽く混ぜる



サラダのトッピングにもおすすめです！

cooking memo