

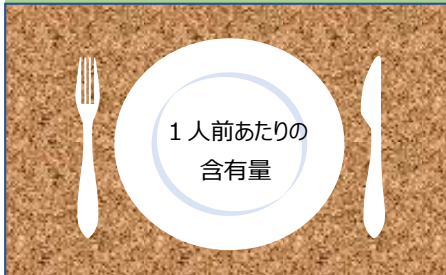


大根チップス

2023/1/31

材料	2	人前	調味料		
大根	200	g	鶏がらスープ	小さじ	1.5
おろしにんにく	1	かけ	黒胡椒	適宜	
			片栗粉	大さじ	1

栄養成分表



85

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム
コレステロール

10.5

グラム
炭水化物

2.2

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 大根は皮ごと5mmの半月切りにする
- ② 電子レンジ600Wで1分加熱
- ③ 鶏がらスープとおろしにんにくを熱いうちに揉み込む
- ④ 片栗粉をまぶして、フライパンで揚げ焼く