

ミックスチップス



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
デザート等	田作り(上物)	3	田作りは、220℃に熱したオーブンで2分焼く。 黒大豆は、一昼夜水に浸し、水切り後小麦粉をつけ、カラリと揚げる。 さつまいも、にんじんは、2～3mmにスライスし、完全に抜水し素揚げする。天日塩を少々ふっておく。 昆布はサッと素揚げする。 すべてを合わせる。
	黒大豆(丹波黒豆)	5	
	小麦粉(薄力粉)	3	
	さつまいも	20	
	塩(天日塩)	0.2	
	にんじん	7	
	角切り昆布	1.5	
	油	3	

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
131kcal	3.7g	4.1g	0.2g	50mg	0.9mg	109μgRE	0.12mg	0.06mg	6mg	2.4g	29mg	0.3mg

自慢するところ・人気のあるところ(山東町)

さつまいもの代わりにハスを使うこともあります。見た目も変化があり御節チップスになります。
抗酸化物質、カルシウム、食物繊維などの有効成分を多く摂取することができます。
丹波黒大豆でうまみが増し、色合いもよくなります。
メニューにより、プローションを変えると栄養摂取の調整がはかれます。