

きつねチップス



【材料】 作りやすい量

油揚げ 4枚
塩 ひとつまみ
青のり
ブラックペッパー } お好みで
カレー粉等

ひとこと

通常のポテトチップスより、
低糖質、低脂肪。大豆製品
はたんぱく質、カルシウム
が豊富です。

【作り方】

- ①油揚げは1 cm幅にカットし、耐熱皿にクッキングシートを敷き、電子レンジで600w5分程加熱する。
- ②熱いうちに塩やお好みで青のり等をまぶす。

(油揚げ1枚分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
62	3.5	47	0.1	0.2	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

