

IH調理 野菜チップス



作り方

- 野菜はスライサーで薄くスライスし、水気をふき取り、ざるなどに広げて、約1時間乾燥させる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら1が表示されたら1の野菜を順に入れ、カリッとしてきたら取り出す。好みで塩をふる。

適温調理

揚げ物

設定温度の目安

160°C

材料（1回分）

| | |
|-------|--------------|
| かぼちゃ | 50g |
| じゃがいも | 50g |
| さつまいも | 50g |
| れんこん | 50g |
| 揚げ油 | 800g (880mL) |
| 塩 | 適量 |

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
- 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
- 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
- 鍋の中に揚げ忘れないか、常に確認してください。
- 衣や生地作りに注意
- 天ぷらの衣は固すぎないように。
- 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
- 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- しおとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。