

レンジで簡単！ケールチップス

～ 健康的な野菜のおやつが、レンジで簡単に作れます ～



材 料 (作りやすい分量)

ケール	2～3枚 (60g)
オリーブ油	大さじ1
塩	少量

作り方

- ① ケールは洗って、ペーパータオルで水気をふく。軸を除いて、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② ビニール袋に①のケール、オリーブ油を入れて、油が全体になじむようによく振る。
- ③ 耐熱皿に重ならないように広げ、ラップをせずに600Wの電子レンジで4～5分カリッとするまで加熱する。
注：焦げやすいので、加熱中は目を離さないようにする。
- ④ 仕上げに、塩をふる。