

★1歳からのオススメおやつ★

油揚げのかりかりスナック

材料 <<2人分>>

- 油揚げ … 1枚
- ※塩味 → 塩 … 少々(ひとつまみ)
- ※のり味 → 青のり … 少々(ひとつまみ)



作り方

- ① 油揚げの油抜きをする。
- ② 油揚げを棒状に切り、クッキングシートに並べる。
- ③ 電子レンジで3~5分加熱しサクサクにする。
- ④ ポリ袋にお好みの味を入れ、よく振ってできあがり♪



場所によって出来上がり時間が違うので、出来上がったものから取り出そう！

<<油揚げの油抜きの方法をいくつかご紹介！>>

- ①お湯をかけて油抜き → ザルに油揚げを入れて、熱湯をまんべんなくかける。
- ②鍋でゆでる → 沸騰したお湯の中に入れ、1分程ゆでる。
- ③レンジで油抜き → ・油揚げをキッチンペーパーで包む。(2枚重ねがオススメ)
・お皿にのせ、レンジで温める。(600w30秒/500w40秒)
・キッチンペーパーで油をふきとる。

