



軽食・デザート

## クリスピーまごチップス ～ペッパー・チーズ～

15枚分のエネルギー 368 kcal  
たんぱく質 12.6 g 脂質 16.5 g 塩分 1 g

### おすすめポイント

- ・まごうどんをカリカリの食感が楽しいチップスにしました。
- ・地元食材の米粉と組み合わせ、黒コショウとチーズを効かせました。
- ・おやつやおつまみなどにピッタリです。

+++++ 材料（約15枚分） +++++

まごうどん-ゆで	（乾燥：18g）	60 g
米粉		30 g
粉チーズ		20 g
黒こしょう		適量
オリーブ油		10 g
水		25 g

+++++ 下準備 +++++

・オーブンは160℃に予熱する。

+++++ 作り方 +++++

- ① まごうどんは3分ゆで、冷水で洗ってザルに上げる。
- ② ①のまごうどんにその他の材料をすべて加え、よく和える。
- ③ まとまったら15等分して丸める。オーブンシートに間隔を広くあけて並べ、ラップをかぶせてめん棒でのす。
- ④ ラップをはがし、160℃のオーブンで20分くらい焼く。
- ⑤ 焼き上がりは、水分が飛んでこんがりする程度が目安。

