

ケールチップス

ケールのレンビ



おやつにも、おつまみにもぴったり！
ごま油の風味がやみつきに

材料 (2人分)

ケールの葉……………3～4枚分程度
ごま油……………小さじ2
塩……………適量

下ごしらえ

オーブンを170℃で予熱しておく。
(時間は15分に設定)

作り方

- ① ケールはよく洗って水気を拭き取り、硬い茎の部分を取り除いて葉の部分を一口サイズ大にちぎる。
- ② ボウルにケールとごま油、塩を入れてなじむように混ぜる。
- ③ 天板にクッキングシートやアルミホイルを敷き、ケールが重ならないように並べる。
- ④ 170℃に余熱しておいたオーブンに入れ、15分焼く。
※パリパリ感がでるまで、様子を見ながら追加加熱する