



＼親子で作ろう！／

ひといき
レシピ

バナナチップス



食
豆知識

優れた栄養食品として知られているバナナ。炭水化物(糖質)、食物繊維、ビタミンB群、ミネラルなどが含まれ、多くのスポーツ選手が頼りにしている食材です。免疫力を高める効果もあるので、風邪予防にもおすすめです！



材料 (約30枚分・1人分)

バナナ…大1本

★お好みで…ヨーグルト、アイスクリームなど



作り方

- 1 オープンは130℃で予熱をスタートさせておきます。
- 2 バナナの皮をむき、3mmほどの厚さで輪切りにします。
あまり厚く切りすぎると、
パリパリに焼き上がらないので要注意！
- 3 オープンシートの上に、重ならないように少し離して輪切りにしたバナナを並べていきます。予熱の終わったオープンに入れ、30分～1時間、焼き色を見ながら焼きましょう。
- 4 オープンから取り出し、シートに置いたまま冷まします。冷めてパリパリになったらシートからはがします。そのままでも甘くて十分おいしいですが、ヨーグルトやアイスクリームにトッピングして食べてもいいですよ！