

甘辛揚げごぼう



【栄養価（大人1人分）】	【栄養価（こども1人分）】
エネルギー： 79kcal	エネルギー： 65kcal
たんぱく質： 0.9 g	たんぱく質： 0.8 g
脂 質： 3.5 g	脂 質： 2.9 g
炭水化物： 12.0 g	炭水化物： 9.9 g
食塩相当量： 0.2 g	食塩相当量： 0.2 g

【材料（大人2人・こども2人分）】

ごぼう	150 g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
A	砂糖 小さじ2 (6 g)
	しょうゆ 小さじ1 (6 g)
	ごま 適量

【下準備】

- ごぼう・・・斜め薄切りにして水にさらす
水気を切る
- A を合わせておく

【作り方】

- ① ごぼうに片栗粉をまぶし、170～180℃程度の油でカラッとするまで揚げ、油を切る。
- ② A を電子レンジなどで加熱し、砂糖を溶かしてタレを作る。
- ③ ①、②、ごまを絡める。

タレの量が少ないですが、よく混ぜると絡まります。