



甘辛揚げごぼう



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー： 79kcal
たんぱく質： 0.9g
脂 質： 3.5g
炭水化物： 12.0g
食塩相当量： 0.2g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー： 65kcal
たんぱく質： 0.8g
脂 質： 2.9g
炭水化物： 9.9g
食塩相当量： 0.2g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

ごぼう	150g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
A	
砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
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させるまで揚げ、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。