

ごぼうスティック

<材料> 2人分

- ・ ごぼう 100g (中1本)
- ・ 炒り胡麻 小さじ 2杯
- ・ 醤油 小さじ 2杯
- ・ みりん 小さじ 1杯
- ・ 片栗粉 大さじ 2杯
- ・ 揚げ油 適量



一人分 157 kcal 塩分 0.7g 食物繊維 3.4g

<作り方>

1. ごぼうをよく洗い皮をこそげ落として縦4等分に切り水にさらす。
2. 鍋にごぼうがかぶる位の水を入れ火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。
3. 茹でたごぼうをボウルにとり、熱いうちに醤油とみりんをかけよく混ぜ味を馴染ませる。
4. 3に片栗粉、軽くつぶした胡麻を加えよくもみ込む。
5. 油を熱し中温で一本ずつカラッと揚げる。

歯ごたえ

サクサク!!

