

《副菜》揚げごぼうのゴマがらめ



給食で大人気！ごぼうなので、食物繊維もとれます。
甘辛くて食事だけでなく、おやつやおつまみにも。

▶材料（4人分）

ごぼう	1本
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1と1/2
★砂糖	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
白炒りごま	小さじ1
白すりごま	小さじ1

▶作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をそぎ、斜め薄切りにしてし、水にさらしておく。
- ② ★を合わせて加熱し、タレを作る（ごぼうの量によって加減してください）。
- ③ ごぼうの水気を取り、片栗粉をまぶし、170℃の油で5分くらいかけて、カリッと揚げる。
- ④ 揚げたごぼうにタレ・ごまを絡めて出来上がり。