

いわしとごぼうの

カリカリ揚げ



煮干しとごぼうを揚げることで、香ばしく、カリッとした食感に。甘酸っぱいタレが、子どもにも喜ばれます。

材料（4人分）

煮干し（いわし）	8 g	A	酢	小さじ1
ごぼう（2／3本）	100 g		砂糖	大さじ1
小麦粉	大さじ1		しょうゆ	大さじ1／2
片栗粉	大さじ1		ごま油	小さじ1／2
揚げ油				

作り方

- ①煮干しは低温の油で素揚げする。
- ②ごぼうは縦半分にし、長さ4cmの斜めスライスに切って水に浸し、アク抜きする。
- ③小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、アク抜きしたごぼうにまぶして揚げる。
- ④Aを合わせて煮て、たれをつくる。
- ⑤揚げたいわしと、ごぼうを④のたれでからめる。

1人分栄養価

エネルギー	77 kcal	炭水化物	9.9 g
たんぱく質	2.1 g	脂質	3.2 g
食塩相当量	0.4 g		