

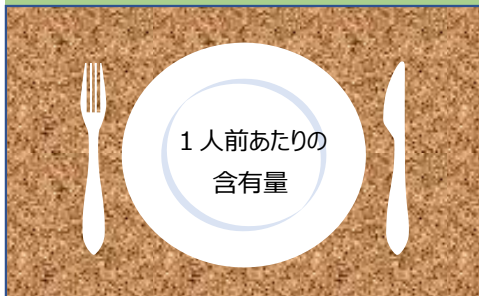


ごぼうの唐揚げ

2024/3/22

| 材料 | 10 | 人前 | 調味料 | | |
|------|-----|----|------|-----|---|
| ごぼう | 1 | 本 | しょうゆ | 大さじ | 1 |
| にんにく | 0.5 | かけ | 酒 | 大さじ | 2 |
| しょうが | 0.5 | かけ | 片栗粉 | 適宜 | |

栄養成分表



65

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム
コレステロール

6

グラム
炭水化物

0.2

グラム
食塩相当量

作り方

- ① ごぼうは5cmに切り揃えて四つ割りにし、水に浸しておく
- ② 水気を切ってポリ袋に入れて調味料とすりおろしたにんにくとしょうがを加えてつけ込んでおく
- ③ 水気をとったごぼうに片栗粉をまぶして170℃の油でカラッと揚げる