



ちくわとごぼうのごまダレ丼

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ちくわ	40.00 g	160.00 g		輪切り	①鍋に油を入れて熱し、ごぼうは素揚げ、ちくわは片栗粉をつけて揚げる。 ②しょうゆ～ごまを鍋に入れて加熱する。 ③揚げたちくわとごぼうを②のタレに入れて混ぜる。
片栗粉			適量		
ごぼう	30.00 g	120.00 g	1本	ささがき	
油			適量		
濃口しょうゆ	6.00 g	24.00 g	大さじ1.5		
砂糖	4.00 g	16.00 g	大さじ2		
本みりん	5.00 g	20.00 g	大さじ1		
酒	5.00 g	20.00 g	大さじ1.5		
かつお出汁(水)	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
しょうが	0.10 g	0.40 g		みじん	
ごま	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
○ポイント					
・ごぼうはささがきにしたら、水にさらしましょう。水にさらすことで、土の香りや灰汁をとることができます。油で揚げるときは、ペーパータオルなどでよく水気をふき取りましょう。					

