



## ごぼうの甘辛揚げ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ごぼう	30.00 g	120.00 g	1本	ささがき	①ごぼうは片栗粉をつけて揚げる。 (140°Cの油でじっくりと) ②調味料を合わせてたれを作る。 ③ごぼう、タレ、ごまを合わせる。
片栗粉	5.00 g	20.00 g	大さじ2		
揚げ油			適量		
濃口しょうゆ	3.50 g	14.00 g	小さじ2.5	} タレ	
三温糖	2.50 g	10.00 g	大さじ1		
酢	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
水	3.00 g	12.00 g	大さじ1		
ごま	0.30 g	1.20 g	小さじ1/2		
○ポイント					
<ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・給食では細かなささがきにしましたが、大きくささがきにすると歯ごたえが出ます。好みの大きさに切ってみてください。</li></ul>					

