

# 旨っ♪カリカリごぼうの甘辛揚げ by moj



## 作りかた

- ごぼうは土を洗い落とし、皮はむかずに1cm幅の輪切りにする。
- ①をポリ袋（市販）に入れ、片栗粉とサラダ油を加えて、混ぜ合わせる。
- クッキングシートを敷いた焼網の中央に②を重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ **241 旨っ♪カリカリごぼうの甘辛揚げ by moj** で加熱する。
- 加熱後、合わせた**A**に浸して混ぜ、皿に盛る。

### 加熱の目安

加熱：約22分

### 1回に作れる分量

2~3人分

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
中段

### カロリー

70kcal

### 塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

### 注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	2人分	3人分
ごぼう	2/3本(約120g)	1本(約180g)
サラダ油	小さじ1・1/2	小さじ2
片栗粉	小さじ2	大さじ1
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1・1/3	大さじ2
<b>A</b> 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ2
<b>A</b> 酢	小さじ2	大さじ1

### ひとくちメモ

加熱後は**A**に浸しすぎないように、サッと混ぜ合わせます。