

旨っ♪カリカリごぼうの甘辛揚げ



作りかた

1. 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。
2. 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。
3. オープンシートを敷いた焼網の中央に②を重ねないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **228 旨っ♪カリカリごぼうの甘辛揚げ by moj** で加熱する。
4. 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

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。

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
A しょうゆ	大さじ1・1/3	大さじ2
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ2
A 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。