

# 学校給食のおすすめレシピ

## さくさく食感が決め手 甘辛ごぼう

献立の組み合わせく例>

- ・ ごはん
- ・ 白身魚のチーズパン粉焼き
- ・ **甘辛ごぼう**
- ・ さつまいも入り豚汁
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

ごぼう 150g

小麦粉 適量(大さじ2)

揚げ油

\*醤油 小さじ1強

\*上白糖 小さじ1強

\*みりん 小さじ1強

\*白いりごま 大さじ1強

【作り方】

- ① ごぼうは厚めのささがきに削り、水によくさらしてあくをとっておく。  
(厚めのささがきが難しい場合は、千切りでもOK)
- ② ごぼうに少量の小麦粉を混ぜ、油でカラッとなるまで揚げる。  
※ポイント ①小麦粉は薄くまぶしましょう。付いているか付いていないか位の量で十分です。多く付けると、カリッと揚がりにくくなります。  
②油に入れる量は少しずつにしましょう。上記の量で、24cmフライパンなら2回位に分けて揚げると上手に揚がります。菜箸でつつきながら、塊りができないように時間をかけて揚げるのがポイントです。
- ③ ごぼうが揚がったら、油をきっている間に、\*のタレをあわせ、ごぼうにかけてムラがでないようによく混ぜ合わせる。

さくさくのごぼうが、お菓子感覚で食べられるっコ★  
ごぼうは食物繊維の王様。  
便秘ぎみの人におすすめのレシピだっコ♪

