

献立名	ごぼうナッツ	
材料(4人分)	分量	作り方
ごぼう	160g	①ごぼうは皮をこそぎ落して乱切りにし、水につけてアク抜きをする。 水からあげて水分をふきとる。 ②ごぼうに片栗粉と小麦粉をまぶして油で揚げる。 ③しょうゆ・砂糖・みりん・水を鍋に入れ、火にかけてたれを作る。 ④ごぼうとくるみ・アーモンド・炒り大豆をたれにからめる。
片栗粉	大さじ1	
小麦粉	小さじ1	
揚げ油	適量	
くるみ	12g	
アーモンド	12g	
炒り大豆	20g	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	大さじ3/4	
みりん	小さじ2	
水	小さじ2	