

副菜 ごぼうとさつま芋の甘辛だれ



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
215kcal	2.3g	2.3g	0.7g

食品材料名	分量 (4人分)	作り方
さつま芋	中1本	<p>さつま芋は皮を適度にむき、一口大の乱切りにして水にさらす。</p> <p>ごぼう、にんじんは皮をむき、さつま芋と同じくらい大きさに乱切りにする。ごぼうは水にさらす。</p> <p>ごぼう、にんじんの水気をキッチンペーパーでふきとり片栗粉をまぶす。水分で片栗粉が湿った感じになるように2～3分おいた方がサクサクに揚げる事が出来る。</p> <p>フライパンにサラダ油を入れ のさつま芋の水気を拭き取りカリッとすまで素揚げする。同じように も油であげる。</p> <p>別の鍋にAを入れ煮詰めて泡が立ってきたら を加えさっと混ぜ、ごまをふる。</p>
ごぼう	大1本	
にんじん	中1本	
油	適量	
ごま	適量	
片栗粉	適量	
砂糖	大さじ2弱	
A みりん	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
はちみつ	小さじ1	
片栗粉	小さじ1/2	