

フライドごぼう



材料（4人分）

- ごぼう 1本（150g）
- ◆おろしにんにく 小さじ1
- ◆おろし生姜 小さじ1/2
- ◆醤油 小さじ2
- 米粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

作り方

1. ごぼうはたわしやきれいなスポンジなどでよく洗う。皮付きのまま5mm厚さの斜め切りにし、2分程度水に漬ける。水気をふき取る。
2. ボウルに◆を入れよく混ぜ、1を加え全体をなじませる。
3. 米粉を加え、全体を混ぜる。
4. 揚げ油を170℃に熱し、2をカリッとすするまで揚げる。

ワンポイントアドバイス

・ごぼうは食物繊維を多く含み、腸内環境を整えるのに役立ちます。ごぼうの栄養が流れ出てしまわないよう、水に漬ける時間は極力短くしましょう。気にならなければ水に漬けなくてもよいです。

・衣に米粉を使えば、冷めてもカリッと、美味しくいただけます。