



ごぼうのコロコロ焼き



香ばしいごぼうの香りで、箸がとまらない



●栄養価 (1人分)
エネルギー 209kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 12.1g
食塩相当量 2.6g

●材料 (2人分)

ごぼう 1本(130g)
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ2

【A】
しょうゆ 大さじ2
さとう 大さじ2
酢 大さじ1

●つくり方

- ① ごぼうは泥を洗いおとし1.5cmの輪切りにする。
- ② ボウルにごぼうを入れ、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに大さじ2の油を入れ、ごぼうのまわりがカリカリになるまで焼く(約5分)。
- ④ ボウルに【A】を入れて混ぜる。③を入れ、ボウルを振る。

●アドバイス

- ・洗いごぼうを使うと時短になります。
- ・③に塩をかけてもおいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1

輪切りにしたごぼうに、片栗粉をまぶして焼く。



STEP 2

調味料を入れたボウルにごぼうを入れて混ぜる。