



副菜

健康のおすそわけレシピ ⑥

ごぼうと大豆の揚げ煮



エネルギー : 83Kcal

たんぱく質 : 4.4 g

炭水化物 : 12.1 g

脂 質 : 2.0 g

食塩相当量 : 0.7 g

○材料(2人分)

- ・大豆の水煮…50g
 - ・ごぼう…1/2 本 (90g)
 - ・片栗粉…適量
 - ・揚げ油…適量
 - ・白いりごま…小さじ 1/2 (1g)
- ★濃口醤油…小さじ 1 強 (8g)
 - ★みりん…小さじ 1/2 (3g)
 - ★三温糖…小さじ 1 (3g)
 - ★水…小さじ 1/2 (3g)

砂糖を使用しても
おいしくできます☆

○作り方

- ①ごぼうは 1.5 cm幅の半月切りにし、水にさらしてアクをぬき、水気をきる。
- ②①のごぼうとゆて大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③★を鍋に入れてひと煮たちさせ、タレを作る。
- ④②を③に入れタレをからめ、白いりごまをかける。

