

【ごぼうの素揚げ】

食物繊維がたっぷりで噛む力もつく！

<材料> (2~3人分くらい)

- ・ ごぼう 100g
- ・ からあげ粉 適量

<つくり方>

① ごぼうを洗い、皮をむく。

★ ポイント ★

むいた後、水に浸しておくとお色が黒くなりませんよ！

② 3cmくらいの長さに切る。(厚さはお好みでどうぞ♪)

③ からあげ粉をつけ、180℃くらいの油でカラッと揚げれば出来上がりです。

(お好みで薬味を添えてもOK！)