

ごぼうのから揚げ



材料 (4人分)

A	・ごぼう	1本(150~200g)
	・小麦粉	50g
	・から揚げ粉(しょうゆ味)	50g
	・塩	少々
	・揚げ油	適量



作り方

- ① ごぼうを洗い、皮を包丁の背でこすり取る。(または、たわしでこする。)
- ② ①をさがきにし、すぐに水につけ、あく抜きをする。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ④ ③に水分をよくふき取った②を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をザルに入れて振るい、ごぼうについた余分な粉をはらっておく。
- ⑥ ⑤を170℃~180℃の油で2分~3分揚げ、カリッとさせる。(カリッとしていないときは、再度揚げる。)

ポイント

カリッと揚げるのがポイントです。

ごぼうには、食物繊維がたくさん含まれています。よくかんで食べてください。

