

ごぼうとれんこんの磯辺揚げ



1人あたり
野菜量
80g

材料（2人分）



A	・ごぼう	120g
	・れんこん(水煮)	40g
	・片栗粉	小さじ4
	・水	小さじ4
	・青のり	小さじ4
	・揚げ油	大さじ1
	・食塩	1g

栄養価（1人分）



エネルギー：	134kcal
たんぱく質：	1.9g
脂 質：	7.2g
炭 水 化 物：	17.9g
食塩相当量：	0.6g
食 物 繊 維：	4.3g



作り方

1. ごぼうは皮をこそぎ、2～3mmの斜め薄切りにし、5分程水にさらし、水気をきる。
れんこんは2～3mmの輪切りにする。
2. 1、Aをポリ袋に入れ、混ぜ合わせる。
3. フライパンに揚げ油を入れて熱し、2を入れ、4分程揚げ焼きにする。
4. 焼き色がついたら裏返し、焼き色がつくまで加熱する。
5. 皿に盛り付け、食塩をそえる。

ポイント

食感、噛みごたえが楽しめる根菜の磯辺揚げです。青のりを衣に混ぜること
で、磯の香ばしさも加わり、噛むほどに根菜のうま味も広がります。

