みちくさ会（日野市女性農業者の会）～おすすめレシピ～

冬野菜をおいしく食べましょう！　・・・ごぼう編

《ゴボウチップス》

素揚げして塩をふってもおいしい！

◆材料　＜約５人分材料＞

- ゴボウ　2～3本
- 片栗粉　ゴボウにまぶす程度

〔調味料〕

- しょう油　大さじ２
- みりん　大２
- 砂糖　大 1.5
- 炒りごま　適宜
- 揚げ油　適宜

◆作り方

① ゴボウは５ミリの斜め切りにし、水につけて「あく」をとり、水気を切っておく。
② ゴボウと片栗粉をまぶして色づく程度に油でカラリと揚げる。
③ 調味料を鍋に入れ、沸騰したら揚げたゴボウを入れ、鍋を振ってよく混ぜ、ごまを振る。

・・・ひとことポイント・・・

◆しょう油、砂糖は好みで加減してください　◆お正月の一品にいかが？
◆おつまみやお子様のおやつにもどうぞ！
◆①と②だけの「素揚げ」して塩を振ったゴボウチップスも、さっぱりして美味しいです

提案者：みちくさ会会員　川久保　サヨ子