

学校給食レシピ紹介



サクサクごぼう



材 料 1人分

ごぼう	25 g (半分に切って斜め切り)
でんぷん	6 g
揚げ油	適量
こいくちしょうゆ	2.5 g
砂糖	2.5 g
清酒	1 g
水	2 g
白ごま	1 g (炒しておく)



つくりかた

1. ごぼうにでんぷんをつけて揚げます。
2. 調味料を煮立て、仕上げにごまを加えタレを作ります。
3. 揚げたごぼうとタレをからめます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 児童に人気のメニューです。
- ごぼうをカラリとあげるとサクサクしておいしく食べられます。