

ちくわ あまから あ 竹輪とごぼうの甘辛揚げ



エネルギー：136kcal
たんぱく質：4.5g
食塩相当量：0.8g
(1人当たり)

ワンポイント

だいたいの分量で作る時は、
酒：砂糖：しょうゆ=1：1：1
でもいけます。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ごぼう…120g

ちくわ…120g

かたくりこ
片栗粉…大さじ3強

あ あぶら てきりょう
揚げ油…適量

こいくち
濃口しょうゆ…小さじ2

さけ
酒…小さじ2

さとう
砂糖…大さじ1

みず
水…小さじ2

しろ
白ごま…お好みで

作り方

- ①ごぼうは1cm斜め切り、竹輪は縦半分に切って、2～3等分にする。
- ②ごぼうと竹輪に片栗粉をまぶす。
- ③油で揚げる。
- ④別鍋で、調味料を全て合わせて火にかけ、タレを作る。
- ⑤揚げた竹輪とごぼうにタレをからめる。