

牛蒡の甘辛煮

お酒にもごはんにもピッタリ!
お箸が止まらなくなるおいしさです。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

牛蒡の甘辛煮



材料(2人分)

- ごぼう…1本(200g)
- 片栗粉…大さじ2
- 揚げ油…適量
- (A)•醤油…大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1
- いりごま…大さじ1

作り方

- ① ごぼうは皮をそぎ、斜め切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② ビニール袋によく水切りした①、片栗粉を入れ、よくまぶす。
- ③ 油を熱し、②のごぼうを素揚げする。
- ④ フライパンに(A)を入れ、沸騰して細かい泡が立ってきたら、③を加えて絡ませる。
- ⑤ ごまを絡ませて器に盛りつける。

栄養成分(1人分)

熱量…197kcal たんぱく質…2.3g 脂質…6.5g 炭水化物…27.3g(食物繊維…6.1g)
食塩相当量…1.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)