

ナッツごぼう



★1人分の栄養成分★

エネルギー	188kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	10.6g
炭水化物	18g
カルシウム	188mg
食塩	0.6mg
食物繊維	2.6g

食事バランスガイド

主食	副菜	主食	牛乳・乳製品	果物
つ	1つ	つ	つ	つ

キャッチフレーズ

- ・まな板・包丁いらすの一品です。
- ・スナック感覚で根菜を食べやすくしてみました。
- ・おやつ、酒のおつまみ、お弁当のおかずにもどうぞ！！



材 料

1人

ごぼう(市販のそぎごぼう)	30g
片栗粉	6g
カシューナッツ	12g
植物油	4g
ちりめん干し	8g
清酒	0.8g
A { 上白糖	4g
濃口しょうゆ	4g
みりん	2g
いりごま白	1g

作 り 方



1. ごぼうは片栗粉をまぶし、揚げる。
2. カシューナッツは素揚げし、ちりめん干しは酒炒りする。
3. Aを煮立たせ、1・2をからめる。
4. 仕上げにいりごまをふる。

ワンポイントアドバイス

作成者名：吉田 美紀 施設名：(有) 新平屋

- ・カシューナッツはさっと揚げると香ばしさが増します。
- ・ちりめん干しの酒炒りが面倒な場合は、素揚げでOK・