

ナッツごぼう

《材料》4人分

ごぼう 1/2 本
小麦粉 適宜
揚げ油 適宜
くるみ 10g
アーモンド(ダイス) . . . 8g
ピーナツ(ダイス) 8g
砂糖 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1.5
みりん 小さじ1
水 小さじ1

《作り方》

- ①ごぼうは皮をこそげとり、斜め薄切りにし水にさらす。
- ②ごぼうの水分をよく拭き、小麦粉をまぶして油でカラリと揚げる。
- ③くるみは荒く刻む。アーモンド、ピーナツと共にフライパンでから煎りする。
- ④砂糖、薄口しょうゆ、みりん、水を合わせて煮立て、揚げたごぼうと③のナッツ類を加えてからめる。

ごぼうのちょっと変わった食べ方です。
カラッと揚げたごぼうとナッツ類の食感が楽しい1品です。
こども達からも「また作って!」といわれる人気メニューです。
4人分のレシピを紹介していますが、倍の8人分で作った方が作りやすいです。