

ごぼうとれんこんのスティック揚げ



材料・下準備(2人分)

ごぼう …… 1/2本：皮をこそげて洗い、拍子木切り
 れんこん …… 中1節(150g)：皮をむき、拍子木切り
 揚げ油 …… 適量
 塩 …… ひとつまみ

} 水にさらす

作り方

- ① 水けをきったごぼう・れんこんを中温(約170℃)の油で4～5分程度素揚げにする。
- ② ①に塩をまぶす。

Point

野菜は繊維に沿って切ることで、歯ごたえが残り、噛む回数の増加につながります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
47kcal	0.5g	1.5g	0.4g

