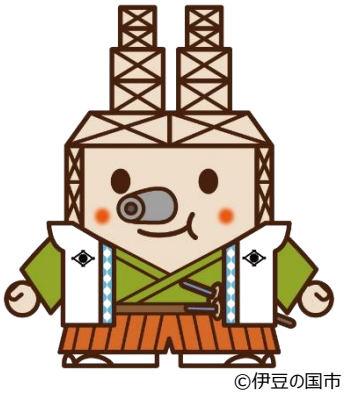
伊豆の国市

学校給食レシピ

ナッツごぼう



©伊豆の国市

大仁地区の人気メニューです！甘辛いタレとサクサクのごぼうが相まって、クセになる味です！



材料　（大人１人分量です）

材料		１人分（g）
ごぼう		30
小麦粉		3
揚げ油		適量
いりごま		1.3
ｱｰﾓﾝﾄﾞﾀﾞｲｽｶｯﾄ		6
A	砂糖	3
	しょうゆ	2
	本みりん	2.2
	水	2

※大量調理でのレシピになります。ご家庭で調整してご活用ください。

つくり方

①ごぼうをよく洗い、皮をむき、笹がきにする。
②水につけ、あく抜きをする。
③ごぼうの水気をペーパー等でふき取り、小麦粉をつけて油で少し色づき、カリっとするまで揚げる。（150～160℃）
④ｱｰﾓﾝﾄﾞﾀﾞｲｽｶｯﾄは、カリッとするまでﾌﾗｲﾊﾟﾝで炒る。
⑤A を加熱し、中火で粘度が出るまで煮詰める。
⑥揚げたごぼうを、⑤で作ったタレと和える。
⑦仕上げに、いりごま、ｱｰﾓﾝﾄﾞﾀﾞｲｽｶｯﾄを和える。

つくってみてね♪

ポイント

◎ごぼうは、薄いので焦がさないように注意して揚げる！
→苦味が出てしまうので、低温で長く揚げると焦げにくいです。
◎タレは、粘度が出るまで煮詰める！
→タレがサラッとしていると、ごぼうが吸ってしまうので、大学芋のタレのイメージで粘度が出るまで煮詰めると、ごぼうと絡みやすいです。



©伊豆の国市