

多摩市内農家さんからの愛情♡野菜レシピ



太めのごぼうで作ってみよう！子どもも大人もカミカミメニュー

カミカミごぼう

材料(作りやすい分量)

ごぼう	2本
片栗粉	適宜
小麦粉	適宜
炒め油	適宜
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ1
酢	大さじ2

作り方

- ① ごぼうは、ナイロンたわしできれいに水洗いをし、1cm厚さの輪切りにする。



コロコロのこの大きさがポイント！下準備も楽だね。



- ② ビニール袋に、切ったごぼうと片栗粉、小麦粉入れて、シャカシャカ振りながら粉をまぶす。

- ③ フライパンに油を熱して、粉をまぶしたごぼうをカリカリになるまで多めの油で炒める。(揚げてもよい)

<ごぼうの旬>

晩秋から冬にかけて旬のおいしい時期になります。新ごぼうは、春です。



ごぼうならではのさくっした歯ごたえがです。



- ④ 砂糖、酢、しょう油をボールに入れて混ぜ合わせる。その中に炒めたごぼうを入れて味をからめる。



☆できあがり☆

ごぼうのポリポリ感を楽しむなら、作りたてがおすすめ！外側がしんなりしてしまうので、作りおきは避けた方が無難。

ひとつづつ、つまんでパクパク食べられるよ。

幼児のつかみ食べやお箸の練習にもなります。



食感のよさと、ごぼうとタレのベストマッチな味付けで、食べたしたら、とまらない...。



大人向きに...油で揚げて、塩と粗挽きこしょうを振ると、おつまみ感覚のスナックになります。お試しあれ！

