

# きゅうしょくレシピ

## ◇ごぼうチップス◇

食物繊維たっぷり！  
おやつや、大人の  
おつまみにも。

### 【材料】 (給食だと4人分)

・ごぼう	120 g
・片栗粉	大さじ3
・油	適宜
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1
・三温糖	小さじ1
・白ごま	大きじ1/2

### 【作り方】

- ① 調味料は加熱する。
- ② ごまはからいりする。
- ③ ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。
- ④ ③のごぼうをザルにあげ、水気をきる。
- ⑤ ビニール袋にごぼうと片栗粉を入れて、シャカシャカふる。
- ⑥ ⑤を油で揚げる。
- ⑦ ⑥に①と②を混ぜる。



### ポイント！

- ・ごぼうは、できるだけ薄く、大きくなるようにスライスします。
- ・水にさらすときは、風味が抜けてしまうので、サッとでOK。
- ・粉をつける前、水気はよくとっておきます。給食では、キッチンペーパーで余分な水分をとりました。
- ・揚げ具合は、「色が茶色くなる直前！」です。茶色になると苦くなるし、早く出してしまうとカリッとしません。給食では、180°Cの油で1分30秒～2分くらいで揚げました。