

## ごぼうと小魚の-snack

～ 田作りだとちょっぴりお正月らしい “健康おやつ” で～す！～

ごぼうsnack【材料：4人分】と【作り方】

- |                    |                                      |
|--------------------|--------------------------------------|
| ごぼう・・・・・・・・・・60g   | } ごぼうは5cm位の長さに切って縦に3mm厚さに切る。         |
| しょうゆ・・・・・・・・・・6g   |                                      |
| みりん・・・・・・・・・・3g    |                                      |
| ビニール袋・・・・・・・・・・1枚  |                                      |
| かたくり粉・・・・・・・・・・10g | } ごぼう、しょうゆ、みりんをビニール袋に入れて振り、20分くらい置く。 |
| 揚げ油・・・・・・・・・・適宜    |                                      |

ごぼうのビニール袋に薄くつくくらのかたくり粉を加えて混ぜる（振る）。  
170 に熱した油でこんがりと色づくまで揚げる。

小魚snack【材料：4人分】と【作り方】

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 田作り・・・・・・・・・・20g   | } 小麦粉を水に溶いて衣を作り3等分する。<br>カレー粉、青のり、黒ごまを各々入れて3種の衣を作る。<br>田づくりに3種の衣をそれぞれつけて、低めの温度（160 くらい）でゆっくりと揚げる。 |
| 小麦粉・・・・・・・・・・18g   |   |
| 水・・・・・・・・・・25g     |   |
| カレー粉・・・・・・・・・・0.4g |   |
| 青のり・・・・・・・・・・1g    |   |
| 黒ごま・・・・・・・・・・2g    |   |
| 揚げ油・・・・・・・・・・適宜    |   |

衣をつけず素揚げにただけでも美味しい。



おやつ

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
84kcal	4.2g	3.7g	142mg	0.6mg	1.2g	0.3g

