

お家で作ってみませんか♪

しっかりかんで食べよう！



おかず：揚げ物

揚げ野菜の甘がらめ



季節ごとの野菜でもアレンジOK！
水分の少ない野菜がおすすめです

材 料（4人分）

・さつまいも	80g
・れんこん	60g
・ごぼう	60g
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・しょうゆ	大さじ1
・三温糖	大さじ1
・みりん	大さじ 1/2
・水	大さじ1
・白いいりごま	小さじ1

A



作 り 方

- ① れんこんとごぼうは皮をむいておく。
- ② さつまいもとれんこんは薄めのいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにして水につけておく。
- ③ 野菜の水分をペーパータオルでふきとり、片栗粉を付けて180℃の油で揚げる。
- ④ 鍋にAの調味料と水を入れて煮立たせる。
- ⑤ 揚げた野菜を④の調味料で和え、最後に白いいりごまをふりかける。

栄養価（1人分）

エネルギー122kcal / たんぱく質1.3g / 脂質4.2g / 塩分0.5g