

かんたん！減塩レシピ

ごぼうの中華風唐揚げ

調理時間
約20分



【材料（4人分）】

ごぼう	2本	A	砂糖	大さじ2
パセリ	適量		しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1		ごま油	大さじ1/2
揚げ油	適量		白いりごま	大さじ1/2

【作り方】

1. ごぼうは、土を洗い落とし、包丁の背などで皮を軽くこそげ、5mm程の厚さに斜め薄切りにする。水を入れたボウルに入れて10分ほどおき、水気をよく拭き取る。片栗粉と一緒にポリ袋に入れ、ポリ袋をふってごぼうに粉をまぶす。
2. フライパンに深さ2cmほどの油を入れて180℃に熱し、1のごぼうを軽くほぐしながら入れて3～4分揚げる。
3. Aを耐熱容器に入れ、砂糖が溶けふつふつとするまでレンジで温める。2を加えて混ぜ、器に盛り、パセリを添える。

1日の塩分摂取目標量の
9～11%の塩分量です！

1人分の栄養価

エネルギー 171kcal たんぱく質2.5g 塩分0.7g

白石市保健福祉部健康推進課