

# ごぼうフライ

コード	材料名			料理手順
06084	ごぼう	70		①ごぼうをよく洗い(汚れが強い場合は皮をむく)、長さ5cmくらい、縦に4等分(幅1cmほど)のスティック状に切る。 ②ビニール袋に切ったごぼうと醤油、みりん、にんにく(すりおろし)を入れてよくもみ込む。 ③袋の中の空気を抜いてから袋を縛り、30分～1時間冷蔵庫に入れて味をしみこませる。 ④ごぼうの水気を切り、片栗粉を付けて油で揚げる。
X17007	醤油	12		
X16025	本みりん	12		
06223	ニンニク	0.8		
X50062	片栗粉	4		
X14024	揚げ油	3		



ポテトフライに比べ食物繊維が多く含まれます！

