

ごぼうのカレー風味揚げ

紹介文

ほんのりカレー風味のから揚げです。ごはんのおかずだけではなく、おやつにもピッタリでお箸が止まらなくなりますよ。



栄養価 エネルギー：153kcal
(1人分) 食塩相当量：0.8g

材料（2人分）

- ごぼう 150g
- A・薄力粉 大さじ2 • カレー粉 小さじ1/2
- サラダ油 適量
- 塩 小さじ1/4

作り方

- ①ごぼうは皮をこそぎ取り、斜め薄切りにする
- ②水に5分ほどさらし、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る
- ③バットにAを入れて、②に薄くまぶす
- ④170℃に熱したサラダ油で3分ほど揚げ、油を切る
- ⑤温かいうちに塩をまぶして完成

※小麦粉の代わりに米粉でもおいしく仕上がります。