

# ごぼうの 柚子こしょう唐揚げ



## 材料(2人分)

ごぼう……………1本  
 ★しょうゆ……………小さじ1  
 ★柚子こしょう……………小さじ1/2  
 片栗粉……………大さじ2  
 揚げ油……………適量



30分

## 1人分の栄養価

エネルギー：165kcal  
 たんぱく質：1.9g  
 食塩相当量：0.7g  
 食物繊維量：5.2g

## 作り方

- ① ごぼうは洗って皮を包丁の背などで擦るようにして剥き、3～5cm長さに切り、さらに縦4等分に切る。
- ② ポリ袋にごぼうと★の調味料を加えて混ぜ、15分程度置く。
- ③ ポリ袋に片栗粉を入れてまんべんなくごぼうにまぶす。
- ④ フライパンに揚げ油を底から2cm程入れて中火で熱し、170℃になったら③を入れ衣がきつね色になるまで3分程揚げる。  
※最初は衣がはがれやすいので触らないようにする。  
途中からひっくり返しながらかける。

## ポイント

- ・唐揚げの衣は、小麦粉よりも片栗粉のほうが油を吸いにくいので、カロリーを抑えたいときには、片栗粉を使うとほんの少しだけおトクです。
- ・ごぼうの皮は、包丁の背を用いて剥くことで、ピーラーで剥くよりも香りが残りやすくなります。
- ・ごぼうのアクはポリフェノールの一類のため、水にさらさないほうが栄養が残りやすいです。