

ごぼうの 柚子こしょう唐揚げ



L

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
食物纖維量：5.2g

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

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°Cになつたら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揚げる。

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種のため、水にさらさないほうが栄養が残りやすいです。