

野菜の素揚げ



◎こちらはごぼうじゃがいもの他にさつまいもも揚げたときの写真です。

材料（2人分）

じゃがいも 1個

ごぼう 1/4本

揚げ油 適量

一人分42kcal

作り方

- 1 じゃがいもは極薄くスライス、ごぼうは皮を剥き、ささがきにする。
- 2 たっぶりめの油を150℃に熱し、じゃがいもとごぼうをそれぞれほどよく色づくまで揚げる。
途中揚げ網で混ぜながら空気に触れさせるように揚げるようにするとからっとなりやすいようです。

★写真の左側がごぼう、右側がじゃがいもです。奥の方に少し隠れているのがさつまいもです。

じゃがいもは切ったときに透かしてみると向こうが見えるくらいに薄くカットしています。ゴボウもピーラーで薄めにささがきにするのがポイントです。

