

ゴボウの甘辛揚げ

合計加熱調理時間 約7分

[1人分：203kcal/食塩相当量：3.5g]

食べ始めたらお箸が止まらない！濃厚ダレと、しゃきしゃきゴボウのほのかな渋みがベストマッチ。



材料（10人分）

ゴボウ（幅5mmの斜め切り）	600g
片栗粉	60g
ごま油	60g
<材料a>	
しょうゆ	200cc
砂糖	80g
みりん	60cc
炒りごま：白	40g

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	7分	220℃

下ごしらえ

- ・ゴボウは水にさらし、水気を取って片栗粉をまぶす。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※タレ）

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にゴボウを並べ、ごま油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. （※タレ）を絡める。

調理ポイント ◆加熱後すぐにタレを絡めることで、味がなじみやすくなる。