

ゴボウの甘辛揚げ

合計加熱調理時間 約10分

[1人分：203kcal／食塩相当量：3.5g]

ゴボウの風味と甘辛のタレが絶妙な定番メニュー。シャキシャキとした食感にお箸が止まりません。



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	70cc
砂糖	30g
みりん	20cc
炒りごま：白	15g

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

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%	10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>は混ぜ合わせてタレを作っておく。

作り方

1. 20mmのホテルパン2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. 加熱完了後、1に<材料a>のタレを絡める。



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。
- ◆ゴボウはモノや季節により加熱時間が変わるため、調節すること。