



○ 使用製品 昆布だし

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
54 kcal	0.8 g	2.0 g	8.3 g	0.4 g

○ 材料 (1人前 = 43g)

- ごぼう 40g
- 片栗粉 2g
- 揚げ油 適量
- 昆布だし 1g

○ 作り方

- ① ごぼうは食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② ①の水気をしっかり取り、片栗粉をまぶす。
- ③ ②を油で揚げ、揚げたてに昆布だしをまぶす。

