

食べて健康

ごぼうの甘辛揚

ごぼうは何といっても食物繊維が豊富で腸の働きを整えたり、コレステロールをコントロールします。また利尿効果もあり、むくみ解消もします。ごぼう特有のシャキシャキした歯ざわりは、腎臓の機能を高めるイヌリンという炭水化物です。ごぼうを常食し便秘などによる吹き出物肌荒れを解消しましょう。



～材料～

| | |
|------|------|
| ごぼう | 1本 |
| 片栗粉 | 大さじ |
| しょう油 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 油 | 大さじ2 |

作り方

- ① ごぼうは土を洗い落とし1cm程の輪切りにする。
- ② ごぼうに片栗粉をまぶす（タッパー等に入れてよく振るとまんべんなく混ざる）
- ③ フライパンに油を熱し軽く焦げ目がつくまで炒める。
- ④ 最初は強火で衣がべた付かず半透明になったら中火にする。
- ⑤ 砂糖 しょう油 酢のたれにカリカリのごぼうを入れる。浸しすぎず器にもる。