

## ごぼうチップス

<材料 5 人分>

ごぼう	150 g	
小麦粉	適量	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
いりごま	小さじ 1	
A	薄口醤油	小さじ 1
	砂糖	大さじ 1 弱
	みりん	小さじ 1

ごぼうを低温でゆっくりカリッとなるまで揚げるのがコツです。

<作り方>

- ① ごぼうは薄い斜め切りにし、水にさらす。
- ② A を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 水気をしっかりきったれんこんに小麦粉と片栗粉を合わせたものをまぶし、160℃の油でれんこんがカリッとなるまで揚げる。
- ④ ②に③を加えからめ、いりごまを加えて混ぜ合わせて出来上がり。

## 人参サラダ

<材料 5 人分>

人参	100 g	
きゅうり	100 g	
玉ねぎ	15 g	
ツナ	25 g	
卵	小 1 個	
A	薄口醤油	小さじ 1
	酢	大さじ 1/2
	油	小さじ 1
	塩こしょう	少々

人参たっぷりですが、人参が苦手な人も食べやすいサラダです。

<作り方>

- ① 人参・きゅうり・玉ねぎは千切りにする。
- ② 人参はさっとゆでる。きゅうりは塩もみをする。玉ねぎは水にさらす。
- ③ 卵は炒り卵にする。
- ④ 人参と卵が冷めたら、ツナと水気を絞ったきゅうり・玉ねぎと混ぜ合わせ、A の調味料を加え、味を調える。