

## ● ごぼうとれんこんのかりんとう風



これは、ごぼうが苦手な子のために考え出した料理です。最初はごぼうを斜め薄切りにしたのですが、食べっぷりが今一つだったので、せん切りに変えました。輪切りのれんこんには、見た目や歯ざわりに軽やかな変化をつけてくれる役割があります。また、ソフトな食感のじゃがいもも混ぜることで、より味わいが豊かになります。かりんとう風という名の通り甘くカリッとしているので、野菜嫌いの子も、かむのが苦手な子も、箸がすすいと進みます。お弁当のおかずや、おやつにもどうぞ!



### 栄養成分 1人分

エネルギー ..... 141kcal  
たんぱく質 ..... 1.7g  
カルシウム ..... 35mg  
食塩相当量 ..... 0.3g

### 材料 4人分

ごぼう ..... 2/3本(100g)  
れんこん ..... 小1節(100g)  
にんじん ..... 10cm(100g)  
じゃがいも ..... 小1個(100g)  
サラダ油 ..... 適量

#### 【A】

砂糖 ..... 大さじ2  
黒砂糖(粉末) ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ1  
水 ..... 大さじ2と2/3

### 作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげてせん切りにし、にんじんもせん切りにします。れんこんは薄い輪切りにし、じゃがいもは細めの棒状に切ります。にんじん以外は切ったあと水に軽くさらし、水気をよくふきます。
- 2 フライパンに油を多めに入れて火にかけ、①を適量ずつ入れてじっくり炒め揚げにし、カリッとしてきたら引き上げて油をよく切ります。
- 3 フライパンの油をあげ、残った油もふき取り、Aを入れて中火にかけます。煮立ってきたら②を加えて混ぜ合わせ、全体に調味料をつやよくからめます。