



村山早生ごぼうのつまみ揚げ

須坂の郷土食

健康長寿 Point



ごぼうに含まれる食物繊維はイヌリン。
水分を大量に吸収して便をやわらかく
し便通を良くします。
油で揚げることで香ばしくなり、減塩
につながります。

材料（4人分）

ごぼう	250g	片栗粉	25g
だし	150cc	揚げ油	適量
A 砂糖	大さじ1	青のり	お好みで
しょうゆ	大さじ1		

1人分の成分 ◎エネルギー 64kcal ◎野菜 60g
◎塩分 0.7g

作り方

1. ごぼうは5センチぐらいのスティック状に切る。
2. 1をAで軽く煮る。
3. ごぼうが冷めたら、片栗粉をまぶし、油で揚げる。