



ごぼうスティック

： 作り方 ：

【こども一人分】

• さつまいも	30g
• ごぼう	30g
A	{
• 塩	少々
• 小麦粉	1g
• 片栗粉	1g
	}

1. さつまいもとごぼうは皮をむいて、スティック状に切り、水にさらしておく（ごぼうは斜め切りにしてからスティック状にすると食べやすい！）
2. Aの材料は混ぜ合わせておく
3. ごぼうは、十分に水切りしてから、2をまぶしてカラッと揚げる
4. さつまいもも十分に水切りしてから、カラッと素揚げする
5. 3と4を盛り合わせて出来上がり

作りやすい分量に変更して下さいね！