

副食

## 冬野菜の唐揚げ 香味味噌だれ

[1人分] エネルギー：253kcal 塩分：4.7g



### 材料 [4人分]

- かぶ：1個
- にんじん：1/2本
- ごぼう：1本
- れんこん：小1本
- 小麦粉：適量

#### 【A】味噌だれ

- 味噌：150g
- みりん：100cc
- 砂糖：20g
- ラー油：小さじ1/2
- 酒：20cc
- ごま油：小さじ1
- おろしにんにく：小さじ1
- おろし生姜：小さじ1

- 青しそ：2枚

### 作り方

1

野菜は火の通りがよい大きさに切り、小麦粉を薄くまぶします。

2

【A】の材料をすべて鍋に入れ火にかけ、手早く混ぜながらひと煮立ちさせます。青しそをみじん切りにして加えます。

3

"1"を140℃の油でゆっくと2度揚げします。器に盛り、"2"を添えます。