

ふそう60(ろくまる)グルメグランプリ【参加申込書】

料理名	
～平羽唐風～ 「二」を「ごぼう」.	
料理に対するPR	
かかいいい やわらかく 甘辛で食べやすい!!	
小さい子にもから 大人の酒の肴 まで、我が家での大好評の 一品です!!	



材料及び分量 (2)人分	作り方
ごぼう 2本	① ごぼうは皮をむき、20cmくらいの長さに切って水で茹でる。(沸騰したら10分くらい)
片栗粉 大さじ4	② 茹でた柔らかく「は」に「ごぼう」の表面を棒で「は」いて、平らに「は」るように伸ばす。(厚さ3mmくらい)
サラダオイル	③ を 3cmくらいの長さに「ごぼう」を切る。
ごま (調味料)	④ ③の「ごぼう」と片栗粉をビニール袋に入れてまぶす。
醤油 大2	⑤ フライパンにサラダオイルを高さ1cm位入れ170℃で両面きつね色に「は」るように揚げる。
みりん 大2	⑥ フライパンの油をサッと拭き、調味料を全てフライパンに入れ、沸騰したら⑤の「ごぼう」を入れからめる。
酒 大1	⑦ 最後にごま(白)を適量ふりかける。
砂糖 大2強	

※材料及び分量が何人分かを明記してください。