

ポテトとごぼうのしょうゆマヨ

《材料（4人分）》

冷凍フライ用ポテト	150g
ごぼう	50g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
七味唐辛子	少量
揚げ油	適量
かたくり粉	適量



～ワンポイント～

**人気メニューでよく作り方を聞かれます。
繊維質の多いごぼうがたくさん食べられ、
ごぼうの苦手な子供たちにも人気があります。
是非とも、ご家庭でつくってみてください。**

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。

《作り方》

- ① ごぼうは軽く皮をむき、ささがきにして（又は薄く切り）水にさらし、水気をよくきってから、かたくり粉をまぶし、油でカリッとするまでうす茶色に揚げる。
- ② ポテトもしっかりめに揚げる。
- ③ 砂糖・しょうゆ・みりんを小鍋でひと煮立ちさせる。
- ④ ③とマヨネーズ、七味唐辛子を混ぜて、①、②とさっくりと混ぜる。あれば、白ごまをふって出来上がり。
※砂糖・しょうゆ・みりんは、めんつゆ大さじ1強でも対応できる。