

金ごま野菜かりんとう



★使用商品：金ごまいりごま 70g

●姉妹品：金ごまいりごま 85g

<材料> 8人分

さつまいも	1本
ごぼう	1/2本
かぼちゃ	1/8個
サラダ油	
A 砂糖	60g
水	大さじ1
金ごまいりごま	大さじ4

☆野菜をカリッと揚げるコツは

ゆっくりと揚げ、一度取り出し油の温度を上げ
2度揚げするといいいでしょう。

<作り方>

1. さつまいも、ごぼう、かぼちゃは細切りにする。
2. 米粉をまぶし、170度の油でゆっくりと、空気にふれさせながら、カリッと揚げる。
3. 油の温度を上げ、再度揚げカリッとさせる。
4. 鍋にAを入れ、とろりとしてきたら3.を入れ鍋返しをし、からめ、広げてさます。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>