① 根菜の素揚げ

野菜は皮つきのまま使うことで、より野菜のうまみを強く感じることができます。

材料（6 人分）

人参　　1 本（120ｇ）
れんこん　　1 節（180ｇ）
ごぼう　　1/2 本（80ｇ）
揚げ油　　適量
≪タレ≫
●にんにく　1 かけ
●しょうゆ　大さじ 3
●酒　　大さじ 2
粗びき黒コショウ　適量

作り方
① 人参は皮つきのまま一口大の乱切りに、れんこんも皮つきのまま一口大に乱切りし水にさらした後、よく水切りする。ごほうはたわしで皮をこそげ取り、一口大に乱切りし、水にさらした後よく水切りする。
② 手鍋にタレの●の材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
③ 揚げ油を 170 度に熱し、①の野菜を 1 種類ずつこんがりと素揚げし、油切りする。②の手鍋に入れ何度かざっくりと混ぜ合わせ味をなじませる。
④ 器に盛り、粗びき黒コショウをたっぷりとかけていただく。

一人分栄養価
エネルギー　127kcal　蛋白質　2.4ｇ　塩分　1.1ｇ