

行楽シーズンにぴったり！

## お外でフリフリごぼうフライ



### ■ 材料 ■

ごぼう 3本 (300g) / 片栗粉 大さじ3 / 揚げ油 適量 / Mama Sita's シーズニング (カレカレ) 適量 / Mama Sita's シーズニング (バーベキュー) 適量 / Mama Sita's シーズニング (パラボック) 適量

### ■ 作り方 ■

1. ごぼうは包丁の背を使い、皮をそぎ落とす
  2. ごぼうを長さ5cm程度のスティック状に薄く切り、水に漬けてアクを抜く
  3. 水気を拭き取り、片栗粉をまぶす
  4. 少なめの油で揚げる (180度で約3分)
  5. 揚げたごぼうにMama Sita's シーズニングをまぶして完成
- ※外では紙袋に入れてフリフリすると便利です

**La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中  
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます\*

recipe by Oisy!料理教室  
http://oisyyy.wix.com/oisy