



ごぼうのターメリック唐揚げ

【材料（4人分）】

- ・ごぼう 2本
- ・にんにく 1かけ
- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・糸島ゴールデンウコン 小さじ2
- ・サラダ油 適量
- ・青のり お好みの量

ウコンのご購入はこちら



【作り方】

1. ごぼうは洗って皮を落とし、5mm厚さの斜め切りにする。水にさらしておく。にんにくはすりおろす。
2. ポリ袋に、醤油、酒、にんにくを入れてよく混ぜる。
3. ごぼうの水分をふき取り、2に加えてもみ、10分程おく。
4. 片栗粉とウコンを混ぜたら、3の水分を捨て、ごぼうにまとわせる。
5. 鍋かフライパンに油を熱し、④を揚げ焼きにする。
6. 皿に盛り、青のりをトッピング。

レシピ提供：薬膳悠々

