



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品 極のごぼう天 を使って  
ころころごぼう天ドック



一人あたりのエネルギー <b>112kcal</b>	食塩相当量 <b>0.4g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (12個分)

当社自慢の品 極のごぼう天

.....	1袋
A	ホットケーキミックス ..... 150g
	牛乳 ..... 100ml
	卵 ..... 1個
	小麦粉 ..... 小さじ1
	揚げ油 ..... 適量
	爪楊枝 ..... 12本

### ■作り方

- ①ごぼう天は3等分に切り、小麦粉をまぶし、爪楊枝を刺しておく
- ②Aの材料を合わせる
- ③①を②にくぐらせ、160℃の油でこんがりと揚げる

cooking memo