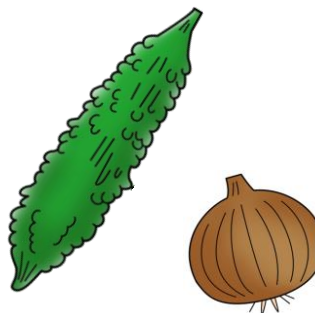


ゴーヤのかき揚げ



材料 (4人分)

| | | |
|---------|--------------|-------|
| ・たまねぎ | 1 個(約200g) | |
| ・ゴーヤ | 1/2 本(約120g) | |
| ・かぼちゃ | 1/8 個(約150g) | |
| ・ホールコーン | 100 g | |
| A { | ・小麦粉 | 100 g |
| | ・かたくり粉 | 大さじ 1 |
| | ・塩 | 少々 |
| | ・水 | 適量 |
| | ・揚げ油 | 適量 |



作り方

- ① たまねぎは、半分に切り、5mm幅に切る。
- ② ゴーヤは、種と綿を取り除き、4mm幅に切る。
- ③ ②を少々の塩(分量外)でよくもみ10分程度おき、塩を洗い流す。
- ④ かぼちゃは、種と綿を取り除き、3cm×5mmの拍子木切りにする。
- ⑤ ホールコーンは、水分をきる。
- ⑥ ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ⑦ ⑥に①・③・④・⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦を170℃～180℃の油に入れて、3分～4分揚げる。

ポイント

ゴーヤは、ビタミンCを多く含み、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

