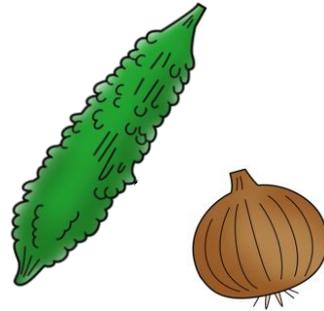


# ゴーヤのかき揚げ



## 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。

