

「ゴーヤの天ぷら」

材料(2人分)

ゴーヤ	1本
ころも	
卵	1個
小麦粉	1/2カップ
塩	小さじ1/2

塩 小麦粉 揚げ油



作り方

- ① ゴーヤは1cm幅の輪切りにする。
塩小さじ1/2をふり、水気が出たらさっと洗い、水気をペーパータオルでしっかりふく。
- ② ころもを作る。
計量カップに卵を溶きほぐし、水を加えて70mlにし、さらに小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ ゴーヤに小麦粉を薄くまぶす。
②のころもをからめ、揚げ油を高温(約180℃)に熱してカラリと揚げ、油をきる。