

『ゴーヤのフリット』

材料(4人分)

ゴーヤ 1本(250g)

A

ビール・小麦粉 各1/2カップ

塩 小さじ2/3

レモン(櫛形切り) 適量

揚げ油 粗塩 コシヨウ



作り方

- ① ゴーヤは縦に半割りにし、わたを取って1cm厚さの半月切りにする。
- ② ボウルにAの材料を合わせてさっくり混ぜ、ゴーヤに付けて180℃の揚げ油で揚げる。
- ③ ②の油を切って器に盛り、レモンを添えて、好みで、粗塩、コシヨウをふる。