

★ ★ ★ ★ ★
食育ソムリエのおすすめ

野菜たっぷり

レシピ

★ ★ ★ ★ ★

ゴーヤの フライ



ゴーヤの調理は下処理がポイント。苦みがやわらぎ食べやすくなりますよ！

【材料】(4人分)

ゴーヤ…1本	卵…1/2個
豚ひき肉…160g	塩、コショウ…少々
タマネギ…1個	サラダ油…適量
ショウガ…10g	<衣>
ニンニク…10g	小麦粉…適量
	卵…1個
	パン粉…適量

【作り方】

- 1 ゴーヤを7mmの厚さの輪切りにする(14~16等分)。切り落とした端の部分は取っておく。スプーンで、中のワタを残らないように取る。塩をまぶし5分おき、水分をよく拭き取る。
- 2 タマネギ、ショウガ、ニンニクと、①のゴーヤの端の部分のみじん切りにする。タマネギは500Wのレンジで1分30秒加熱し、冷ましておく。
- 3 ②を全てボウルに入れ、豚ひき肉、卵、塩、コショウを加えて、粘りが出るまで混ぜる。
- 4 ①のゴーヤに小麦粉をまぶし、③の肉ダネを穴に詰める。さらに両面のゴーヤ部分がかくれるくらい肉ダネをのせる。
- 5 衣の卵を溶いておく。④に、小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付ける。
- 6 サラダ油を170℃に熱し、⑤を揚げる。