

(献立名)	ゴーヤのかき揚げ		
<材料> (4人分) ・あさり . . . 20 g ・かえり (煮干し) . . . 10 g ・ちくわ . . . 30 g	・さつまいも . . . 60 g ・ゴーヤ . . . 30 g ・スイートコーン . . . 20 g	衣 { <ul style="list-style-type: none"> <li>・天ぷら粉 . . . 40 g</li> <li>・小麦粉 . . . 15 g</li> <li>・食塩 . . . 少々</li> <li>・揚げ油</li> </ul>	
<作り方> ①ゴーヤは半分に切り、種をスプーンで取り出し、スライスする。 (ゴーヤは塩でもむか、ゆでると苦味が抜けやすくなります。) さつまいもは、拍子切りにする。ちくわは輪切りにする。 ②天ぷら粉、小麦粉、食塩を合わせて、水を加えて衣を作る。 ③あさり、かえり、ちくわ、コーン、ゴーヤ、さつまいもを混ぜ合わせて、衣を加えて混ぜる。 ④③をお玉で適量すくい、170℃くらいの揚げ油で揚げると出来上がりです。			
			
<ポイント> ◎さつまいもは硬いので、切る前に電子レンジで1分程温めると簡単に切れます。 ◎かえりとは、煮干しの小さいもので、2～3 cmくらいの大きさの煮干しです。 ◎あさりの缶詰を使う時は、汁と身が一緒に入っているので、ざるを使って水気をとっておきます。			