

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

60g

料理名

ゴーヤのかきあげ

コンセプト

夏の野菜”ゴーヤ”を使った  
夏バテ防止メニュー



材料(4人分)

分量

作り方(調理時間 20分)

ゴーヤ

中1本

①ゴーヤはワタをとり、5mm位の薄切りにする。

ミックスベジタブル

160g

②小麦粉、卵、水を混ぜあわせておく。

小女子

40g

③②にゴーヤ、ミックスベジタブル、小女子を入れる。

小麦粉

60g

卵

1個

④180度位の油で2～3分揚げる。

水

20g

サラダ油

適宜

※油で揚げるときは、油はねに十分注意してください。

## 推進員からのワンポイントアドバイス！

- 小女子の塩味で、味付けなしで食べられます。削り節、さくらえびでもOK
- タネを油に入れる時に、おたまを使うときれいな形に仕上がります。