



【材料】(4人分)

にがうり···中1本(200g)
小麦粉···15g
片栗粉···15g
揚げ油···適量

《たれ》
しょうゆ···大1
みりん···小さじ1
三温糖···小さじ2
いりすり白ごま···小さじ1
水···小さじ1



ゴーヤチップス

【作り方】

- ① にがうりは、中の白いわた状の部分を取り除く。
薄い半月切りにする。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ衣を作る
- ③ にがうりに衣をまぶし、油で揚げる。
- ④ たれをつくる。水・しょうゆ・みりん・三温糖・
いりすり白ごまを混ぜ合わせて煮る。
- ⑤ ③の上にたれをかける。