



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。

【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