

☆保一小の給食レシピ☆

【副菜編】

ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
ゴーヤ	100g (1/2本)	5mm半月	①ゴーヤは白いワタをスプーンなどで取って切り、塩もみして洗い、ざるに上げる。かぼちゃも切る。 ②かぼちゃ→ゴーヤの順に、片栗粉を薄くまぶして揚げる。(ゴーヤは茶色くなるまでしっかり揚げます。) ③調味料を煮立て、②を加えて味を絡ませる。 
かぼちゃ	120g	1cm厚いちょう	
かたくり粉	大さじ2		
油	適宜		
砂糖	小さじ1半		
しょうゆ	小さじ1半		
みりん	小さじ1/3		
水	小さじ1		

ワンポイント

- *油でカリカリに揚げることで、ゴーヤの苦みがかなり抑えられます。甘辛味が大人気！
- *フライパンに多めの油を敷いて揚げ焼きでも作れます。熱々のかぼちゃは崩れやすいので、かぼちゃから先に揚げ、混ぜ合わせるのがおすすめです。