

ゴーヤとちくわの甘辛揚げ



<材料（4人分）>

ゴーヤ（わたなし）	約 1/2 本	
焼きちくわスライス	100g	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	
A	三温糖	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ1
	白いりごま	小さじ2
	水	大さじ1

<作り方>

- ① ゴーヤは5mm幅の半月切りにする。
- ② ①と焼きちくわスライスに片栗粉をつけて、160℃で2分～2分30秒で揚げる。
※くっつかないように、少しずつ入れる。
※油っぽくならないよう油をしっかりときる。
- ③ 別の鍋にAを入れて熱し、白いりごまを加えてタレを作る。
- ④ 揚げたゴーヤとちくわにタレを少しずつかけて、味を調整しながら和える。

※ゴーヤは薄切りにし、香ばしく揚げると苦みが和らぎます。それでも苦い場合は下処理として、一度軽くゆでたり、塩もみする方法もあります。