

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

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

A

<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。