

ゴーヤスナック

町田市の小学校給食で提供したレシピです！



右の写真は、
豚キムチ丼・五目スープ・ゴーヤス
ナック他 です。

材料（4人分）

- ・ゴーヤ：1本
- ・小麦粉：適宜
- ・揚げ油：適宜

A：・しょうゆ：大さじ1/2強　・みりん：小さじ2
・砂糖：大さじ1/2から1（お好みで調整してください。）
・白ごま：小さじ1/2

作り方

- ① 下ごしらえしたゴーヤを薄切りにする。
- ② Aの調味料を合わせてよく混ぜ合わせる。
- ③ ゴーヤに小麦粉をまぶして低温の油（140℃くらい）でカリッとなるまで数分揚げる。（※温度が高くと焦げやすいので注意）
- ④揚がったゴーヤにタレをよくからめて出来上がり。

※油を使うことで苦味が抑えられ、子どもでも食べやすくなります。
※甘辛のたれだけでなく、塩味にしてもおいしいですよ♪