



◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

カステル
ゴーヤとエビのカキアゲ



材料 (1人分)

- ①ゴーヤ 本本
- ②エビ(むきエビ) 5コ
- ③小麦粉 50g
- ④水 100cc
- ⑤タレ 11-2
- ゴマ油 小1
- 塩 少々



下準備 ゴーヤは塩水にさらしてスライスして 苦くひょう塩
ゆでしておく



♪作り方♪

①~⑤ までをかき混ぜて 180℃の油で(ゴマ油少々入れ)
カラッと揚げる。

塩をフリフリしていただく

◆ポイント

ゴーヤの苦みをとるために
下ゆでが必須です。

東京都
山梨県
0582

