①

◆ 第8回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙 ◆

タイトル

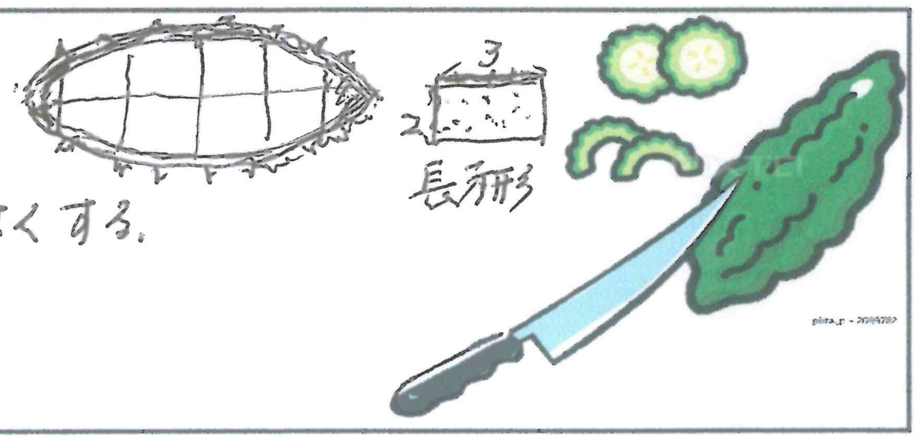
ゴーヤの海老すりみ揚げ

材料（4人分） 12～13コ

1. ゴーヤ　太目1本
2. 海老（冷凍小えび）150g
3. 長葱　1/2本
4. Ⓐ 酒　小さじ2
   塩　〃 1/4
   片栗粉　大さじ1
   とき玉子　〃 2
5. 小麦粉　少々
   パセリみじん切り　少々
6. 揚げ油

＊下準備＊

1. ゴーヤはたて半分に切り、わたをとり又たて半分に切る
   たてに4等分位の長方形に切る。3分ゆでておく。
2. 解凍したえびを片栗で身を細かく切り、さらにすり鉢でよくする。
   それに長葱のみじん切りとⒶの調味料を加えよく混ぜ合せておく。



♪作り方♪

1. ゆでたゴーヤの内側に小麦粉を軽くふる。
2. ゴーヤにえびのすり身をナイフで表面を平らにのせ形をととのえる。
   上にきざみパセリを散らす。
3. 揚げる時、すり身を下にし170°位でこげない様にゆっくり揚げる。

◆ポイント◆

- ゴーヤは小さ目の長方形が良いです。
- ビールのおつまみに美味しいです。
- 子供さんにはケチャップをつけるとゴーヤのにがみが薄れます。

裏面下の枠内のご記入をお願いします。⇒