

～「ゴーヤ」の使い切りレシピ～

## ゴーヤの丸ごと唐揚げ



### 材料(2人分)

- ゴーヤ……………1本
- 塩……………少々
- ① [片栗粉…大さじ2  
カレー粉…小さじ1  
揚げ油……………適量]

### 作り方

- ① ゴーヤはワタや種をとらずに、厚さ1cmの輪切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、塩を全体にまぶし、①を振り入れて全体にまぶす。
- ③ 180℃に熱した油でカリッとなるまで揚げる。

### ひとくち×モ

- ゴーヤはビタミンCが豊富に含まれており、熱に強いのが特徴で、ワタや種には実の2倍以上のビタミンCが含まれている。
- 苦味が特徴のゴーヤだが、ワタと種は苦味が無く、さらにカレー粉を入れているので食べやすい。

### たるるポイント!



- 緑のカーテンとしてゴーヤを育てる人も多いけどたくさん実がなるのでレパートリーを増やしたいよね。
- ワタや種は捨てられがちだけど、これなら簡単に作れて食べられるよね。