



ゴーヤのから揚げ

ゴーヤの
チーズカレーから揚げ



ゴーヤの チーズカレーから揚げ

材料	分量
ゴーヤ	1本
塩	小さじ1

調味料

片栗粉	大さじ3
カレー粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ1

サラダ油	適量
------	----



ゴーヤの チーズカレーから揚げ

作り方

1. ゴーヤを1cm幅の輪切りにし
スプーンでワタを取り除く
2. ボウルにゴーヤを入れて塩をまぶし
5分ほどおき、流水で洗い水気を切る
3. バットに衣の材料を入れて混ぜ
ゴーヤにまぶす
4. フライパンで油を熱し
揚げ色がつくまで揚げて完成



ゴージャのから揚げ

材料	分量
ゴージャ	1本
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2

下味 材料	分量	衣 材料	分量
しょうゆ	大さじ2	片栗粉	大さじ4
酒	大さじ2	黒いりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1	サラダ油	適量
すりおろしニンニク	小さじ1		
ショウガ	小さじ1		



ゴージャのから揚げ

作り方

1. ゴージャを半分に切りスプーンでワタを取り、5mm幅に切る
2. ボウルに塩と砂糖を入れて揉み水分が出てきたら絞って水気を切る
3. 袋にゴージャと下味の材料を入れて揉み15分おく
4. ボウルで片栗粉と黒いりごまを混ぜ汁気を切ったゴージャにまぶしフライパンで油を熱し揚げ色がつくまで揚げて完成