

ゴーヤのリングフライ



<材料／2人分>

◇ゴーヤ	1/2 本 (150g)	
◇塩	少々	
◇こしょう	少々	
A {	溶き卵 1/2 個分+水	合わせて 1/4 カップ
	小麦粉	1/4 カップ
	粉チーズ	大さじ 1
	おろしにんにく	1/4 かけ分
◇パン粉	適量	
◇揚げ油	適量	

<作り方>

- 1 ゴーヤは 1 cm くらいの輪切りにする。スプーンなどで種とわたをくり抜き、塩とこしょうをふる。
- 2 A を混ぜ合わせる。
- 3 1 に 2 をからめ、パン粉をまぶしつける。180 度に熱した揚げ油でうすく色づくまで揚げる。

[1 人分 / 218kcal、塩分 0.6 グラム、野菜重量 75 g]