

ダイニングメニュー

納豆とゴーヤの意外な組み合わせ

納豆とゴーヤのかき揚げ



■材料〈4人分〉

- 納豆……………1パック
- たまねぎ……………1/2個
- にんじん……………1/8本
- ゴーヤ……………1/4本
- 天ぷら粉……………1カップ
- 水……………150ml
- 揚げ油……………適量
- からししょうゆ……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①たまねぎ・ゴーヤはうす切りに、にんじんは千切りにする。
- ②ボウルに納豆・①を入れ、天ぷら粉(分量外:適量)をまぶす。
- ③別のボウルに水を入れ、天ぷら粉をふり入れ、さっくり混ぜ合わせて衣をつくる。
- ④②に③を入れ、さっくり合わせる。
- ⑤160℃の油で④を揚げる。からししょうゆでいただく。



- ・天ぷら衣を加えてから混ぜすぎると、サクッと仕上がらないので注意しましょう。
- ・具材にまぶす天ぷら粉は野菜の表面からむくらいでよいです。

食事バランスガイド

1人あたり:218kcal

