





ゴーヤのわたの天ぷら

1人分 熱量 100kcal



【材料】	【2人分】	【作り方】
ゴーヤのわた 小麦粉 水 揚げ用油 塩	4本分 30g 大4 適量 お好みで	<p>① ゴーヤのわたをスプーンでくりぬく ② ボールに小麦粉を入れる ③ ボウルに水を入れ混ぜる ④ 温めた油で揚げれば完成！</p> <p>①  種はついたままでも美味しく食べられますが、堅いのが苦手、入れ歯に物が詰まるのが嫌、という場合は大きめの種はとってください</p> <p>②  大きめのボウルに入れてこれぐらいの量です</p> <p>③  お箸で少し持ちあげれるぐらいの水の分量です</p> <p>④  箸でさわってみて表面がカリッとしていたら完成です</p>