

ゴーヤチップス

【作り方】

【材料】 4人分

・ゴーヤ	80g
・でんぷん	大さじ2
・揚げ油	適量
・食塩	少々

- ①ゴーヤは、しっかり洗い、3mm幅の輪切りにする。
- ②ゴーヤにでんぷんをまぶし、185℃の油でカラッと揚げる。
- ③塩を振ってできあがり。

イカのカラフルマリネ

【作り方】

【材料】 4人分

・イカ短冊	160g
・でんぷん	大さじ1
・揚げ油	適量
・赤ピーマン	18g
・黄ピーマン	18g
・玉ねぎ	55g
・パセリ	3g
・さとう	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・酢	小さじ2

- ①イカは、でんぷんをつけて、185℃の油で揚げる。
- ②赤ピーマン・黄ピーマンは、細切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。パセリは、葉をちぎってみじん切りにする。
- ③②を茹で、水気を切ったら、Aと合わせ、マリネ液を作る。
- ④③に①を混ぜ合わせて、出来上がり。