

③

料理名 ゴーヤの甘じょっぱチップス

アピールポイント：ゴーヤチップスをキャラメリゼして新しい味を作ったところ。



【材料】

- ・ゴーヤ
- ・片栗粉
- ・油
- ・塩
- ・こしょう
- ・砂糖
- ・水
- ・乾燥パセリ

【作り方】

- ① ゴーヤを横半分に切り、スプーンで種とワタを取り除き 5mm幅に切る。
- ② ゴーヤに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ フライパンに砂糖と水を入れ弱火にかけ、ふつふつとしてきたら火を止め、揚げたゴーヤに絡める。
- ④ 揚げたゴーヤに、塩コショウ、乾燥パセリをまぶす。

