

# ゴーヤの ごま・ピーナッツ揚げ

提供者：草花の山本さん

## ◇材料

ゴーヤ…1本  
卵白…1個分  
片栗粉…適量  
皮むきいりごま（白）  
粉末ピーナッツ（粗挽き）  
サラダオイル（揚げ油）  
塩…少々



## ◇作り方

- ①ゴーヤはスプーンで種を抜き、5mmの輪切りにする。
- ②ゴーヤに片栗粉をまぶし、卵白にくぐらせ、白ごま・ピーナッツをまぶす。  
※ 卵NGの方は水溶き小麦粉でもOK
- ③②を油で揚げ、熱いうちに塩をふる。