

レシピ

デトックスレシピ

ゴーヤともずくのかき揚げ

もずくは食物繊維たっぷり。女性に不足しがちなカルシウム、鉄もたっぷり。



材料 4人分

ゴーヤ	1/2 本
人参	40g
豚肉(薄切り)	80g
もずく	100g
濃口醤油	大s 1
下粉(小麦粉)	大s 2

〈天ぷらの衣〉

小麦粉	1/2cup
卵	1/2 個
冷水	75c c

作り方

- 〈1〉ゴーヤは縦半分に割り、種を取り、薄切りにし人参も同様に切ります。
- 〈2〉豚肉は1口大に切ります。もずくは水分を取り4cmくらいに切ります。
- 〈3〉ボールに〈1〉、〈2〉を入れて濃口醤油を入れて下粉をまぶします。
- 〈4〉天ぷらの衣を作り〈3〉に入れてさっくり混ぜて180℃の油で揚げます。