

ゴーヤの種ごと カレーチップス



【材 料】

- ・ゴーヤ・・・1～2本
- ・揚げ油・・・適量
- ・片栗粉・・・大さじ1/2～1
- ・カレー粉・・・大さじ1/2～1
- ・塩・・・少々



1. ゴーヤは洗って、ワタと種ごとそのまま薄くスライスし、キッチンペーパーで軽く水気を取る。

3. カリッと揚がったら油を切って、熱いうちに塩で味を調整して出来上がり！

2. ビニール袋に片栗粉とカレー粉と1.のゴーヤを入れて、シャカシャカまんべんなくまぶす。
180℃に熱した揚げ油で4～5分ほど、カリットするまで揚げる。



memo

ビタミンCが豊富で夏場にたっぷり食べたいゴーヤですが、苦みが苦手な人も・・・。
チップスにすると苦みが和らぎ、お子さんのおやつに、もちろんビールや白ワインのおつまみにもgood!
カレー粉がなければ、片栗粉だけまぶして最後に塩味だけでもOK。
種は揚げると、ナッツみたいな食感になり、これもホリホリと美味しいです。
たくさんあるゴーヤレシピの一つに、簡単種ごとチップス、ぜひ加えてくださいね。

