

ゴーヤのおやき

～削りがつおのうま味で適塩に～



1人分 164kcal
塩分 0.6g

作り方

1. ゴーヤは、縦半分に切り、スプーンでわたをきれいに取り除く。薄切りにし、冷水に10分位さらして、あく抜きし、水気をきっておく。
ねぎは小口切りにする。
2. ボウルにAを加えてよく混ぜ、おやきの生地を作る。
3. ②に①のゴーヤと長ねぎ、ホールコーン、Bを加え、よく混ぜる。
4. フライパンを熱し、ごま油を入れ、③を大スプーン1つ分の量をすくい落とし、丸く平たくのばして中火で両面を焼く。

材 料 (2人分)

ゴーヤ	1/2本 (85g)	B	削りがつお	5g
長ねぎ	40g		塩	ひとつまみ
ホールコーン	20g		しょうゆ	小さじ1/4
卵	1/2個 (30g)		ごま油	大さじ1/2
A	だし汁	50mL		
	薄力粉	40g		
	片栗粉	5g		