

【夏にピッタリおつまみレシピ！ゴーヤーのコーンかき揚げ】

所要時間 20分

カロリー 625kcal/12個分

材料(2人分/12個)

・ゴーヤー	100g (1/2本)
・トウモロコシ	240g /1本(150g/粒のみ)
・スパム(ポーク缶)	50g
・だしの素	6g (小さじ2)
・天ぷら粉(打ち粉用)	15g (大きじ2)
・天ぷら粉	50g
・水(冷水)	75ml
・揚げ油	適量



作り方

- ①ゴーヤーを半分に切りスプーンで切り種とワタを取り除く。2~3mm幅にカット
- ②トウモロコシは芯から実をそぎ落とす
- ③スパムはコーンの大きさ似合わせてサイコロ状にカット
- ④ビニール袋にゴーヤーとトウモロコシとスパムをいれ天ぷら粉(大きじ2)をまぶす
- ⑤ボールに天ぷらの衣を作る。
冷水に粉とだしの素を加え、泡立て器で粉が少し残るくらいまで軽く混ぜる。
- ⑥衣に4をいれ混ぜ合わせる
- ⑦油を180度で揚げる。大きじ1杯分の具を油に入れていく。
- ⑧油を切り取り出す
油を切る:油の上で先端を10秒つけたままキープしたら軽くふってペーパーに取り出す。
- ⑨完成。お好みで塩をかけてお召し上がりください。

上手に揚げる方法

- ①食材の水気をしっかりとる
- ②衣につける前に打ち粉をする
- ③揚げる温度は180度
衣を垂らして温度を確認=鍋底につかずに浮き上がる