

料理 jicca 鳥居佑香

撮影 片桐圭

ゴーヤフリット

1人分 384kcal

塩分 0.8g ▷10分

●材料 (2人分)

ゴーヤー 1/2本

小麦粉 100g

炭酸水 120ml

揚げ油 適量

①プレーンヨーグルト

大さじ1

クミンパウダー

小さじ1/2

塩 小さじ1/4



[作り方]

- ①ゴーヤーはわたと種をつけたまま厚さ1cmの輪切りにし、小麦粉少々(分量外)をまぶす。
- ②ボウルに小麦粉と①を入れて混ぜ、炭酸水を少しずつ注ぎながら混ぜる。
- ③①を②にくぐらせ、170°Cの油でじっくり揚げる。