

ゴーヤと桜エビのチヂミ

ゴーヤの効能

ゴーヤに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあり、高血圧、むくみの予防効果があります。

【材料】 4人分

ゴーヤ 1/2本

桜エビ 5g

卵 1個

鶏ガラスープの素 小さじ1

水 50ml

薄力粉 70g

片栗粉 30g

ごま油 大さじ2

タレ

醤油 大さじ1

砂糖 小さじ1

酢 小さじ1

炒りごま 小さじ1/2

ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①ゴーヤを縦半分になり、綿の部分を取り除き3mmの厚さに切る。塩(分量外)をまぶし、5分置き水気をとる。
- ②ボールに卵と水を混ぜ、薄力粉、片栗粉をいれ、ダマが出来ないように泡だて器で混ぜ、ゴーヤと桜エビを入れる。
- ③フライパンに半量のごま油をいれ、生地を流し入れ、中火で焼く。
- ④きつね色になるまで焼き、裏返したら残ったごま油をフライパンの淵から回し入れ、生地をヘラで押しながら中火で焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、タレを添える。

1人分

エネルギー 191 kcal 蛋白質 4.5g 塩分 0.8g

