

## ゴーヤードーナツ・ワタの天ぷら

### ★材料（4人分）

ゴーヤー 1本    ホットケーキの素 300CC  
水又は牛乳 200CC    揚げ油 塩 砂糖適量

### ★作り方

- ① ゴーヤーは7～8mm厚さの輪切りにし、ワタをきれいに取り除く。
  - ② ポリ袋に①とホットケーキの素大さじ1と1/2を入れて振り、全体にまぶす。
  - ③ ボールにホットケーキの素と水又は牛乳を入れ、ダマができないようによく混ぜる。
  - ④ ③に②を入れてたっぷりの衣をつけて170度の油できつね色に揚げ油を切って塩、又は砂糖をまぶす。
- ※ワタは種をきれいに取り除き、ひと口大にまとめて③の衣をつけて油であげ、油を切り、塩を少々振る。