

ゴーヤーの肉詰めフライ

★材料（4人分）

ゴーヤー1本 豚ひき肉250g
酒、しょうゆ 各小さじ2 塩・こしょう 少々
卵 1個 長ネギ 1/2本
片栗粉 大さじ3 フライ衣（小麦粉、溶き卵、パン粉）
揚げ油

★作り方

① ボールにひき肉、酒、しょうゆ、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。とき卵、みじん切りにした長ネギ、片栗粉を加えさらに混ぜ合わせる。

② ゴーヤーは7～8mm厚さの輪切りにし、ワタを取り除く。

このゴーヤーのリングに①を詰めフライ衣をつけて170度の油でカラッと揚げる。

※ケチャップやポン酢で召し上がってください。

※フライ衣を付けず小麦粉をまぶしてフライパンで多めの油で揚げ焼きにしてもおいしいです。

レシピ提供：樋野 彌生さん