

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 52 2022. 9. 2 志木中給食室

# ゴーヤのフリッター

<材料>10人分

ゴーヤ 300g (1本)  
塩 2g (小さじ半分弱)

小麦粉 70g  
粉チーズ 60g (大さじ10)  
ベーキングパウダー 1g (小さじ3分の1)  
塩 1.5g (小さじ3分の1)  
牛乳 120ml (2分の1カップ)

⇒豆乳にしてもOK

※揚げ油

<作り方>

- ① ゴーヤは種を取ってうすぎりにして塩をしておきます。  
(苦いものが好きな人は厚めにして塩をほとんど振らないでOK)
- ② よくまぜた衣をつけて、170度~180度の油でからっと3分ほど揚げます。(強火にすると焦げやすいので注意!)

沖縄といえばゴーヤ。熱を加えてもビタミンCが壊れないのが特徴です。でも、苦手で食べられないという子も多いのですが、試作を重ねてたどりついたのが粉チーズ入りの軽い衣でサクサクの口当たりのこのフリッターでした。冷めるとなぜか苦味もほとんどなくなるので、意外においしく食べられます。「丸いままの方がおいしそう!」という先生たちの声をもとに、丸いまま出せるように種の取り方も工夫しました。お代わりを持って教室をまわっていった時、「にがいからいらない!」と暗い顔をしていた子もたしかにいましたが、負けないうらい「おいしいからおかわりちょうだい!」「ちっともにがくなーい。」「作り方教えて!」の声が寄せられたのでほっとしました。ご家庭でもぜひお試しください!



<栄養価>1人あたり

エネルギー	81 kcal
たんぱく質	3.9g
脂肪分	4.0g
カルシウム	99mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	1.0g
マグネシウム	10mg
亜鉛	0.6mg
塩分	0.6g
糖分	0g