

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 52増量版 2023. 9. 5 志木中給食堂

ゴーヤなのに苦味をあまり感じずにもりもり食べられる

ゴーヤのフリッター

<材料> 10人分

ゴーヤ 350g (1本)
塩 2g (小さじ2分の1弱)

薄力粉 100g (1カップ)
粉チーズ 80g (1カップ)
ベーキングパウダー 1.3g (小さじ2分の1弱)
塩 2g (小さじ2分の1弱)
牛乳 160ml (1カップ弱)

⇒牛乳を豆乳にしてもOK

※揚げ油

<作り方>

- ① ゴーヤは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5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、丸いまま出しています。前は苦労して種をとっていましたが、とらなくてもおいしく食べられることに気づき、今はそのまま種もわたもすべて使っています。種がピーナッツに見えて食べるとそれもカリッとして美味しいです。お代わりを持って教室をまわっていった時、「おいしいからおかわりちょうだい!」「ちっともにがくない。」「作り方教えて!」の声が寄せられました。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	133kcal
たんぱく質	5.2g
脂肪分	8.3g
カルシウム	132mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	1.2g
ビタミンC	27mg
マグネシウム	12mg
亜鉛	0.8mg
塩分	0.7g
糖分	0g