

かんたん！減塩レシピ

ゴーヤのカレーフリッター



調理時間
約20分

【材料（4人分）】

	ゴーヤ	1本
	塩	小さじ 1
A	薄力粉	1 カップ
	牛乳	180cc
	にんにく	小さじ 1/2
	カレー粉	小さじ 1/2
	塩	適量
	カレー粉	適量

【作り方】

1. ゴーヤは4つに輪切りにし、スプーンなどで種とワタを取り除く。1cmくらいの輪切りにする。
2. 1に塩をまぶしてよく揉み、10分置く。ザルに上げて洗い流し、水分を絞り出す。（さらに沸騰した湯1分程茹でると、苦味が和らぎます。）
3. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
4. ゴーヤを3に入れ、衣をしっかりとつけて180℃の油でカラッと揚げる。塩とカレー粉をまぶして完成。

1日の塩分摂取目標量の
7～8%の塩分量です！

【1人分の栄養価】

エネルギー 75kcal たんぱく質 2.7g 塩分0.8g