

こもれび ゴーヤチップス

提供者：特別養護老人ホームこもれびの郷 さん

◇作り方

- ①ゴーヤを縦1/2に切り、わたを取り除き、うすくスライスに切る。
- ②塩をして5、6分置く。
- ③キッチンペーパーで水分をふき取り、塩・こしょうをして小麦粉をあえる。
- ④180℃の油で揚げる。
- ⑤塩・こしょうで味を整える。

☆とまらない、ほろにがさ！

