

グルクンのゴーヤソースかけ



揚げ物

材料名（4人分） g

- グルクン 4切れ
- でん粉 小さじ3
- 小麦粉 小さじ3
- サラダ油 小さじ3
- ゴーヤー 12
- 玉ねぎ 16
- パインアップル 12
- ミツカン酢 小さじ2
- 三温糖 小さじ2
- シママース ひとつまみ
- こしょう 少々
- シークワーサー果汁 小さじ1と1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ1と1/2

作り方

- ① ゴーヤーはわたを取って薄切りに、玉ねぎ・パインアップルは荒みじん切りにする。
- ② 調味料と①を混ぜてソースを作る。
- ③ グルクンにでん粉と小麦粉をまぶし、約180℃の油で揚げる。
- ④ ③に②をかけてできあがり★

