



優秀賞



レシピ名

丸ごとスカッと冬瓜揚げ



レシピの ポイント

冬瓜は皮、白いワタ、タネを捨てることなくすべてからりと揚げたい
いただきます。
皮が固い時は厚くむいてもOKです。細長く切れないときはキッチン
バサミでカンタンです。

材料名

分量(2人分)

作り方

冬瓜
(タネ、白いワタ、
皮)

150 g

片栗粉

大さじ6

卵

1コ

サラダ油

適量

レモン

① 冬瓜はスプーンでワタ、タネをくり抜く。(ざくざくとワタは刻む)

皮はむき、短冊位の大きさにキッチンバサミを使って切っていく。

② ボウルに①を入れたら片栗粉をからめる。卵を割りなじませておく。

③ 油を注ぎいれ、はじめは低温でゆっくり色づくまでからりと揚げる。
(徐々に中温にしていく)

あつあつをどうぞ！生ごみはゼロです。
冬瓜の皮、タネ、ワタ以外の部分は煮てもサラダでも・・・