



ゴーヤとツナの 和風チヂミ

特有の苦みを抑えた ゴーヤレシピ③ ゴーヤとツナの和風チヂミ

材 料 (2人分)

ゴーヤ……………1/2本
たまねぎ……………1/2個
ツナ缶……………1缶
★卵……………1個
★小麦粉……………2/3カップ
★片栗粉……………1/3カップ
★だしパック(中身)……小さじ1
※本格・万能だしパック使用
水……………100cc

【たれ】

しょうゆ……………小さじ2
ごま油……………小さじ2
お酢……………小さじ2
ラー油……………お好みで
白ごま……………適量

- 1 ゴーヤは半分に切り、種と綿をしっかりと取って薄くスライスして、塩(分量外)適量を揉みこみ10分放置する。たまねぎも薄くスライスする。ツナは油を切っておく。
- 2 ★をよく混ぜて生地を作る。たれも作っておく。
- 3 焼く直前に、生地にゴーヤ・たまねぎ・ツナを入れてよく混ぜる。
- 4 フライパンに多めにごま油を加熱し、③のタネを流し入れ、両面を中火できつね色になるまで焼く。
- 5 お皿に盛り、一口大に切ったらできあがり♪

コツ・ポイント

- ゴーヤは塩もみした後、水気をしっかりと絞ってください。
- チヂミはごま油多めで揚げ焼き気味にするとカリッと焼けます。
- 生地なるべく薄くのばしてください。
- 片面焼いて返した後は、軽く押しつけながら焼くとカリッと感アップします。