

「ゴーヤの春巻き」



材料（春巻き 12 本分）

- ・ゴーヤ 2本
- ・ツナ缶 1つ（140グラム）
- ・マヨネーズ 95g
- ・ライスペーパー（揚げ春巻きの皮）12枚
- ・油 適量
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

※揚げ春巻きの皮で巻く際に、適宜使います。

- ・片栗粉 少量
- ・水 少量

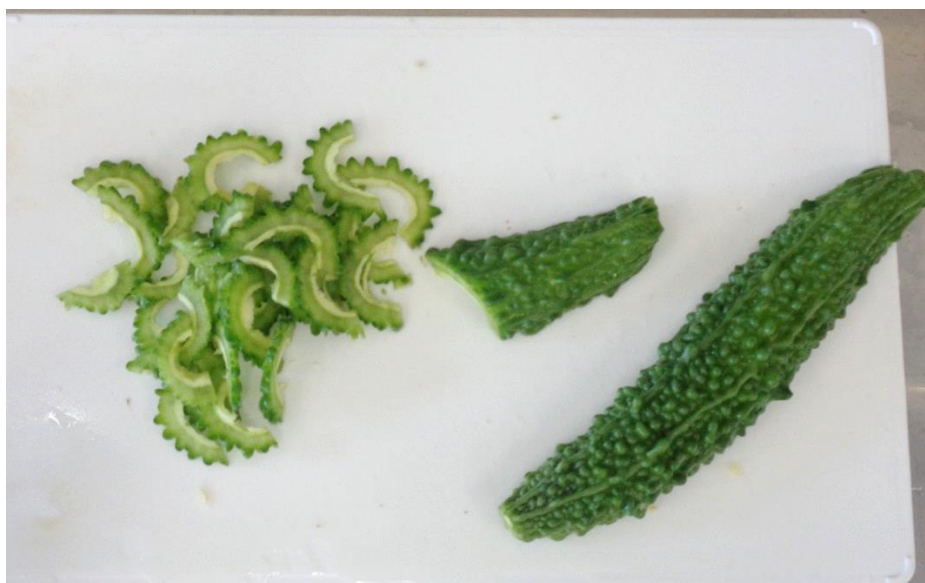


作り方

1、ゴーヤを縦半分に切り、中の種とわたを取り除きます。



2、ゴーヤを薄く切ります。



3、ゴーヤに塩を振りかけ、しんなりするまで置いておきます。

しんなりしたら、優しく揉みこします。

※ゴーヤがボロボロになってしまうので、力を入れすぎないように注意してください。

4、ゴーヤをザルに入れて、水洗いをします。

その後、キッチンペーパーで水分を拭き取ります。

5、ゴーヤ、ツナ、マヨネーズを混ぜ合わせます。

塩、コショウを少々入れます。

※ツナ缶の油が気になる場合は適量を捨ててから、混ぜ合わせてください。



6、ライスペーパーで具材を包みます。

※ライスペーパーは全面を水で湿らせてから使います。湿らせすぎると破けてしまうので、ご注意ください。



今回は 12 本中 9 本を揚げてみました。

7、油を入れて、揚げていきます。



～生春巻き、揚げ春巻きの完成です～



ライスペーパーで揚げるともちもちの食感になります。