Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

カレー風味ゴーヤドーナツ

材料（４人分）

ゴーヤ	１本
薄力粉	1/2 カップ
カレー粉	小さじ１
ヨーグルトドリンク	90cc
塩	少々
揚げ油	適量

《１人分の栄養価》
エネルギー 156kcal　塩分 0.3g

作り方

1　ゴーヤは３等分の輪切りにしてから中の種とワタを取り除き、1cm 幅くらいの輪切りにする。小麦粉（分量外）を振っておく。

2　ボウルに薄力粉・カレー粉・塩・ヨーグルトドリンクを入れて混ぜ合わせる。

3　ゴーヤに衣をしっかりつけて、180℃の油でカラッと揚げる。

Cooking Point

お好みで、ガーリックパウダーやクミンシードを衣に混ぜるとさらに美味しくなります。
クミンシードを使う場合は、フライパンで少々焦げるくらいに乾煎りしてから使うととても香ばしいです。
揚げてから塩をつけて食べても美味しいです。その場合は、衣の塩を省いてください。
ヨーグルトドリンクの代わりに牛乳・豆乳・水でも OK です。
簡単にできて、とっても美味しいです。
ゴーヤの苦みがカレーの風味とヨーグルトでマイルドに！
ビールのおつまみにも　おやつにもぴったり！