

## 6 ゴーヤーの肉詰め揚げ

料理名	ゴーヤーの肉詰め揚げ
材料	ゴーヤー200g さつまいも 50g ひき肉 100g 豆腐 50g 卵 1個
副材料	片栗粉 小麦粉 塩
調理方法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ゴーヤーを 1cm 幅の輪切りにして内側に小麦粉をまぶす。</li><li>2. さつまいもを蒸して、潰して裏ごしにする。</li><li>3. 豆腐の水気を切って潰したら、ひき肉とさつまいも、卵、塩を混ぜ合わせる。</li><li>4. (1)の中に(3)を詰めて揚げる。</li></ol>
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	ゴーヤーにはビタミンCが豊富に含まれている。
出典	沖縄県『沖縄 100 の健康料理』沖縄県農林水産部 流通政策課 <a href="https://kuwachii-okinawa.com/recipe/2769/">https://kuwachii-okinawa.com/recipe/2769/</a>
情報提供者	