



ゴーヤチップス

お手軽でしょう部門
奨励賞

材料 (4人分)

ゴーヤ 2個
油



作り方 (調理時間 10 分)

1. ゴーヤを小さく切る
2. 油で揚げる

お料理 PR、工夫した点

・夏の野菜を丸ごと使いました。

食べてもらった家族、友だちの感想

とても美味しい。