

5月20日+

ゴーヤーを使った惣菜メニュー

のご提案



ゴーヤーのから揚げ



ゴーヤーの塩ごま油和え

オペレーション

(から揚げ)



ゴーヤーを輪切りにし、わたを取ります。その後一定時間水に浸したら、よく水を切ります。



から揚げ粉を水で溶き、ゴーヤーをくぐらせます。



フライヤー170 で1分程油調します。



トレーに盛り付けて完成です。

(塩ごま油和え)



ゴーヤーを輪切りにし、わたを取り、半分に切ります。その後一定時間水に浸したら、よく水を切ります。



スチコン: スチームモード90 で3分間程加熱します。(フライヤー調理の場合は170 で20秒ほど油調します)



ゴーヤーをボールに移し、10%量のソースを加えて良く絡めます。



トレーに盛り付けて完成です。

おつまみにもピッタリ! 5/8はゴーヤー

商品紹介

厨房王 ジューシーから揚げ粉

水に溶いてからめて揚げるだけで、衣はサクッとした食感で見栄え良い揚げ色に、肉はやわらかで味みの良い、ジューシーな仕上がりになります。

容量・入数: 400g x 10入
賞味期限: 製造年月日より6ヶ月
JAN: 4904621025373



塩ごま油にんにく焼ソース

ごま油とにんにくを効かせた、韓国テイストのオイルソースです。アクセントとして黒胡椒でピリッとした辛味を加えています。

容量・入数: 500g x 10入
賞味期限: 製造年月日より6ヶ月
JAN: 4904621025403

