

QUEEN'S RECIPE from Instagram



ゴーヤとコーンビーフの旨みがたまりません!

ゴーヤのコンビーフハッシュフライ

材料 (2人分)

じゃがいも 中2個
石垣和牛コンビーフ 1缶
ゴーヤ 1本
オリーブオイル 大さじ1
コンソメ 小さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
玉ねぎ 1/4個

溶き卵 1/2個
片栗粉 大さじ1
粉チーズ 大さじ1
A パン粉 適量
薄力粉 適量
溶き卵 適量
揚げ油 適量

作り方 (調理時間:約20分)

- 1 じゃがいもは皮をむいて1cm角にし、水にさらす。
- 2 フライパンでオリーブオイルを熱する。水気を切った①を入れ弱火で10分程炒め、コンビーフを入れる。
- 3 混ぜたらコンソメを加え、塩、こしょうで味を調える。ボウルに入れ、みじん切りにした玉ねぎと【A】を加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 ゴーヤを2cm厚の輪切りにし、綿と種を取り除き、③を詰める。
- 5 薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて170°Cに熱した油で揚げる。

〈レシピ使用商品〉
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
・石垣和牛コンビーフ
・平飼い鶏の赤たまご
・片栗粉
・サクッとパン粉

