

# ～ゴーヤとチーズの カリカリオーブン焼き～

## 材料(1人分)

★ ゴーヤ	—	あたなし 360g
★ パプリカ(黄)	—	67g
★ パプリカ(赤)	—	67g
★ からあげ粉	—	15g
★ パン粉	—	5g
★ チーズ	—	3g



## ポイント!

- 油を使わず焼きあげるのぞ、ヘルシーでうま味凝縮!
- 洗い物が少なく済む!
- 7g抜き、塩もみで苦味軽減!
- パプリカの赤・黄はリコピンや、β-カロテンを含有し、抗酸化作用がある!

## 作り方

- ① ゴーヤは半分に切って種とわたをスプーンで取り除き、薄く切って塩もみして洗う。パプリカも種を取り、ゴーヤと同じように切る。
- ② 切ったゴーヤとパプリカをボールに入れ、からあげ粉とお混ぜる。
- ③ オーブンを180℃で10分予熱しておく。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、②をまんべんなく広げ、パン粉・チーズの順に上から振りかける。
- ⑤ 予熱が終わったら④を入れ、250℃で10分～15分、表面がカリッとすると焼き上がり完成!

たんぱく質	… 7.7g	炭水化物	… 38.2g
脂質	… 2.1g	食塩	… 0.2g

