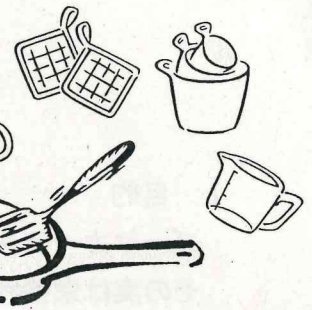


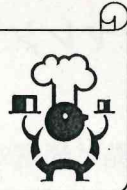


◆第14回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

割れチョコゴーヤ



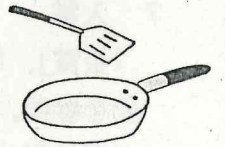
材料 (数人分)

- 板チョコミルク ... 2枚
- 板チョコホワイト ... 2枚
- ゴーヤ ... 約1/2本
- ドライフルーツ ... 適量
- クルミ ... 適量
- アラザンシルバー ... 適量
- 塩



下準備

- ① ゴーヤを縦半分に切り、中わたをスプーンで取る
- ② 約2mmの厚さで切り、塩をまぶしておく
- ③ しんなりしてきたらキッチンペーパーで水分をふき取る



♪作り方♪

- ① 下準備したゴーヤを耐熱皿に重ならないように並べて電子レンジ600Wで3分加熱する。裏返して同様に3分加熱し、乾燥が足りない時は30秒ずつ再加熱する
- ② 板チョコをそれぞれ湯せんできかし①の1/2量をそれぞれに混ぜ入れる
- ③ 容器にクッキングシートを敷いてチョコを流し入れる
- ④ ①のゴーヤ、ドライフルーツ、クルミ、アラザンシルバーなどを好きな量を③の上のにのせる
- ⑤ 冷蔵庫に入れて冷やし固める
- ⑥ 固まったら好きな大きさに割る

◆ポイント◆

乾燥ゴーヤが塩味なので塩分もとれて熱い夏にぴったりです!



千葉県
流山市役所

5.8.21

裏面下の枠内のご記入をお願いします。

受付