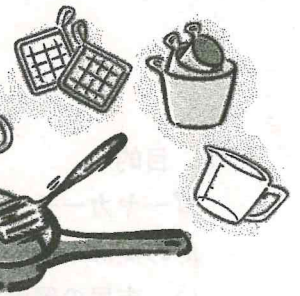




◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル
白身魚とゴーヤのカレー風味ムニエル



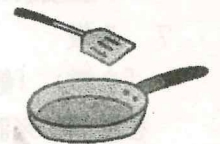
材料 (1人分)

白身魚 1切れ
小麦粉 小さじ2
カレー粉 小さじ1
パン粉 大1
ゴーヤ 40g
しお(塩もみ用) 1g
オリーブオイル 大1
添え野菜
レタス、トマト、人参
たまねぎなど
その他
チーズ



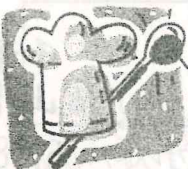
下準備

- ① ゴーヤは半分に切って、スプーンで水をとる。
- ② ゴーヤを1mmのあつさに切る。
- ③ ②のゴーヤをしおもみする。



♪作り方♪

- ① 白身魚の両面に小麦粉とカレー粉をつける。
- ② 下準備したゴーヤをしっかりと下ゆでする。
- ③ 流水にとってしっかりとしぼる。
- ④ ①の魚の両面にゴーヤをはりつけて、その上にパン粉をつける。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひいて④の白身魚を焼く。
- ⑥ 冷蔵庫にある野菜やチーズなどをそえてしあげる。



にんじん
むらさきたまねぎ
チーズ 角切り
トマト 半分に切る
レタス ちぎる

◆ポイント



- ① ゴーヤの苦みをへらす工夫
・しおもみ
・下ゆで
・カレー粉直使用
- ② SDGs(王農境にやさしい)ポイント
・揚げずに焼く
・冷蔵庫の余った野菜を使う
・旬の魚を使う

裏面下の枠内のご記入をお願いします。⇒