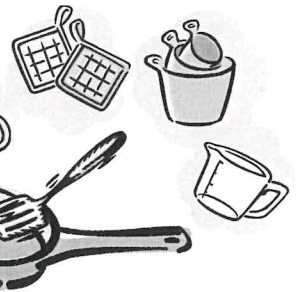




◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

三沖 緑風

ゴーヤの肉 書詰め. もずく 添え.



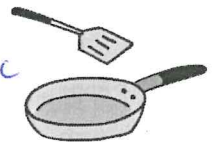
材料 (1人分)

卵 1コ
レタス 2枚
カボチャ 20g 油 少々
ニンジン 10g
ゴーヤ 40g
ひき肉 50g
たまご 10g
パン粉 2g 牛乳 4g
塩 0.5g
しょう 少々
ナツメグ 少々
もずく(生) 20g
パン粉 3ml



下準備

- 氷水を用意しておく。
- ひき肉、みじん切りしたたまご、パン粉、しょう、牛乳、ナツメグをまぜて冷蔵庫で冷やす。



♪作り方♪

- ① 鍋に卵が浸かる程度の水を入れて卵も入れる。
- ② 6-7分ゆでたら氷水に卵を入れて急冷する。半分に切る。
- ③ ゴーヤを8mm-1cmの輪切りにして、たねとわたをとる。塩をきいて少しおいてからゆでる。
- ④ ③のゴーヤに下準備のときに作ったひき肉をつめる。フライパンで焼く。
- ⑤ 人参はシャットウ切り、カボチャはたねを取ってうす切りにする。
- ⑥ 人参とカボチャは油をひいたフライパンで焼く。
- ⑦ レタスは洗う。
- ⑧ 揚げは洗ってパン粉をかける。
- ⑨ 皿にレタスをしき、ゴーヤの肉 書詰め、卵、人参、カボチャ もずく 添え その裏面下の枠内のご記入をお願いします。⇒

◆ポイント

- 卵のゆで時間を決めること。
- ゆでた卵は急冷すること。
- ゴーヤは塩をきいて少しおいて苦みを出してから、ゆでる。
- 野菜は余ったものはOK。
- もずく酢は小さな器に入れる。→口がさっぱりする。

