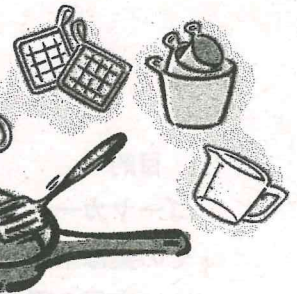




◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

包まない! ゴーヤカレー ギョーザ!

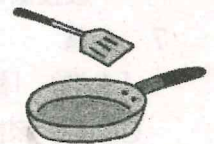


材料 (4人分)

- ・ギョーザの皮 16枚
- ・豚ひき肉 150g
- ・ゴーヤ 1/2 本・ごま油 適量
- ・塩 小エビ
- ④・砂糖 小エビ
- ・中華スープの素 料理酒 適量
- ・カレー粉 料理酒 適量
- ・本みりん 料理酒 適量
- ・とろけるチーズ 適量
- ・小ねぎ 適量

下準備

- ・ゴーヤは半分にし、種・わたを取ってみじん切りにする。
- ・塩、砂糖をふって軽くもんだ後、5分程度放置し出てきた水分を捨てる。
(塩分気になる方は、水にさらしてしまってください!!)

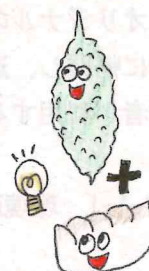


♪作り方♪

- ① ボウルに下処理が済んだゴーヤ、豚ひき肉、材料④の調味料を入れ、よく混ぜる。
- ② フライパンにごま油をひき、1/2重なるようにギョーザの皮を並べる。^{※①}
(8枚)
- ③ 皮の上に①を乗せる。①の上にとろけるチーズをかける。
- ④ 残りの皮を②と同様にかぶせる。
- ⑤ 中火で3分焼き、料理酒をまわしかけ2分蒸し焼きにする。^{※②}
- ⑥ ひっくり返して3分フタをして焼く。
- ⑦ 火を止め、小ねぎをちらしたら完成!!



野菜が苦手な息子(6歳)
も、おいしい!と言って、もり
もり食べてくれました。



◆ポイント

- ※① すき間があかないように、皮を並べます。
- ※② 料理酒をかけた後、フタをしてください。
(蒸し焼きです!)
- ・味がついてるので、タレ等は特に必要ありません!!
- ・包まないギョーザなので、手軽に簡単にできます!!