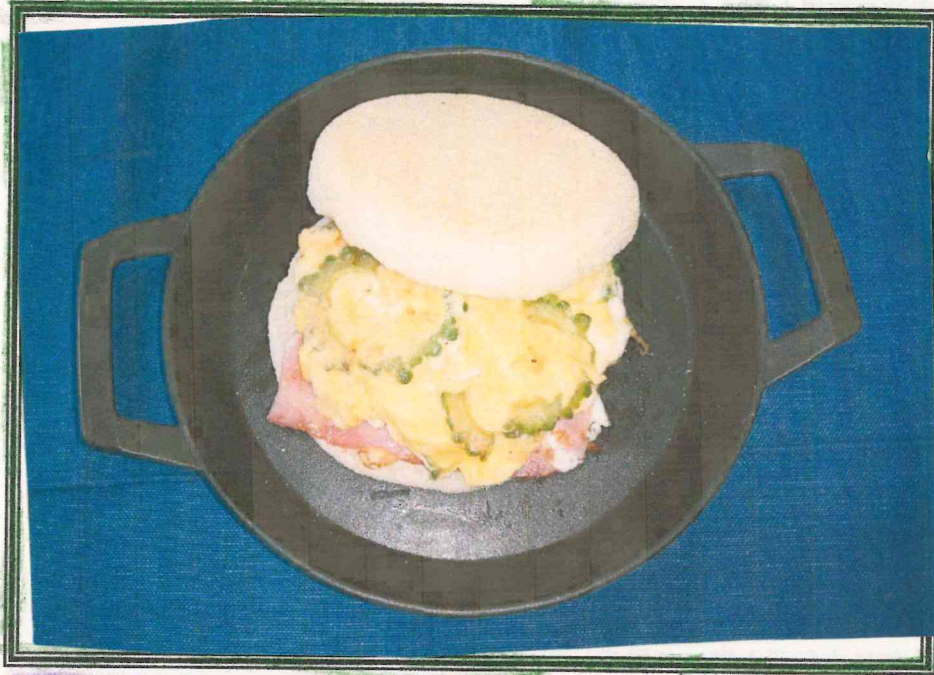
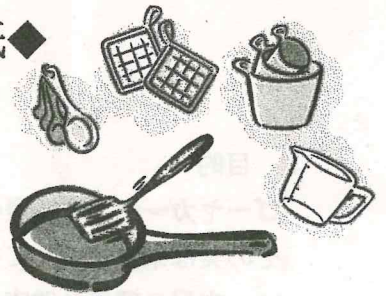




◆第15回ゴーヤレシシピコンテスト応募用紙◆

タイトル ゴーヤとたまごとベーコンの イングリッシュマフィン



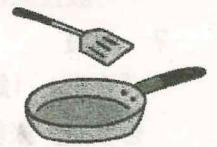
材料 (1人分)

- ・イングリッシュマフィン 1コ
- ・ゴーヤ 3cm
- ・鶏卵 1コ
- ・ハーフベーコン 1枚
- ・塩 少々
- ・油 大さじ1



下準備

- ・ゴーヤはたて半分に切り、スプーンで種とワタをくり抜き、うす切りしておく。



♪作り方♪

- ① 卵を割りほぐし、切ったゴーヤと混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンで①とベーコンを焼く。
- ③ イングリッシュマフィンをトースターで2分焼く。
- ④ ③に、塩で味付けした②をはさむ。

◆ポイント◆

・簡単にできるので
朝食にピッタリ。

・たまごと一緒に食べるのでゴーヤの苦みを
感じにくく、子供でも
おいしく食べられる。

