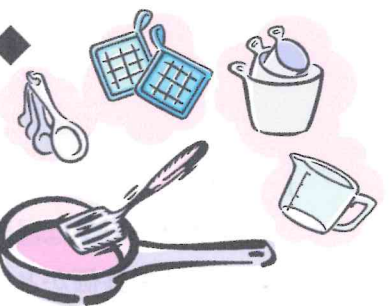




◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

3種のゴーヤチーズせんべい



材料 (3人分)

- *ゴーヤ (1/2本)
- *スライスチーズ (3枚)
- *ベーコン (3枚)
- *セロ味 (1/2杯)
- *しほりにし (1/2杯)
- *ガーリックパウダー (1/2杯)



下準備

- *ゴーヤはわたと種を取り除き、スライサーで薄切りにする。
- *ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。



♪作り方♪

- ① フライパンにホイルシートを敷き、スライスチーズを乗せ火にかける。
- ② ゴーヤとベーコンをチーズに乗せ、ぽっぽっしてきたらセロ味等の味を付ける。
- ③ そのまま1分~10分焼き色が付くまで焼く。
- ④ ホイルシートごとまな板に移し、筒状に形成してしばらく放置して粗熱を取る。
- ⑤ 3種類別の味を作って色々違うピックを刺して器に盛る。

◆ポイント

- *キャンプでもゴーヤを手軽に食べられるよう考案しました。
- *簡単に色々な味のゴーヤせんべいができるので何度作っても飽きのこない楽しいレシピになりました!

