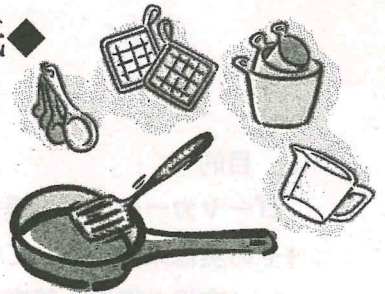




◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル
ゴーヤたっぷり
カリッとピザ



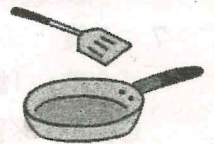
材料 (4人分)

ゴーヤ 中1本
ネギ 1/2本
焼豚 2枚
栃尾あぶらあげ 1枚
溶けるチーズ 適量
A { みりん 大1
みそ 大1
七味唐辛子 適量
トマト



下準備

- ① ゴーヤのわたを取り除き 2mm くらいにスライスし、塩でもみさっと下ゆりする。
- ② ネギを ななめ うす切りにする。
- ③ 焼豚は せん切りにする



♪作り方♪

- ① ゴーヤ、ネギ、焼豚をボールに入れて、Aを加え、よく混ぜる。
- ② 栃尾あぶらあげを 2等分し、さらに横にスライスして 4枚のピザ生地をつくる。
- ③ ②の内側の方に ①を平らに 盛りつける。その上に 溶けるチーズ ものせる。
- ④ オーブントースターのトレイに乗せ、1000Wで 5分焼く

◆ポイント



オーブントースターで焼く時は必ずトレイに乗せて下さし庫内が汚れることもありますので。



- ⑤ お好みで七味唐辛子を振る
- ⑥ つけあわせのトマトを添える。