



# ◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル

ごはんによく合う! ゴーヤ肉味噌



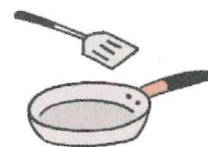
## 材料 (4人分)

ゴーヤ 1本 (120g)  
豚ひき肉 200g  
長ねぎ 1本 (50g)  
ゴマ油 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
みそ 大さじ3 (54g)  
しょうが 5g  
かつおぶし 2枚



## \*下準備\*

- 野菜を洗っておく。
- しょうがをすりおろす。



## ♪作り方♪

- ① ゴーヤは半分切りにして種とワタをとりのどき、粗みじん切りにする。  
その後、水にさらしてザルにとる。  
長ねぎは、青い部分までみじん切りにする。
- ② フライパンにゴマ油、豚ひき肉を入れて中火にかけ  
ほぐしながら火あめる。
- ③ 豚ひき肉の色が半分かわった時、長ねぎ、ゴーヤを入れて  
しんてりするまで火あめる。
- ④ ①の調味料を入れて火あめあめせ、火を切って  
かつおぶしを入れてまぜる。



## ◆ポイント

- ・流山特産の長ねぎ、みりん  
を使用した。肉味噌によく  
合います。
- ・ゴーヤは水にさらすことで  
苦味を飛ばすことができ、子供  
にも好評です。
- ・長ねぎの青い部分まで使う  
ことで、食材をムダなく  
使い、環境に配慮した  
レシピになるよう  
工夫しました。