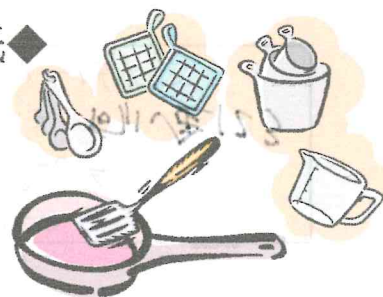




◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル

ゴーヤのオムスター炒め



材料 (2人分)

ゴーヤ 100g
人参(小) 50g
焼ちくわ(小) 2本

塩、コショウ少々
オムスターソース 大匙1
ゆで卵 1個



下準備

ゴーヤは縦半分に切り種、お水をぬきうす切りし塩をまぶし
5分ほど茹で水切りしておく。

人参は長さ1cm薄切り、ちくわはうすく輪切り、卵はかた茹で



♪作り方♪

フライパンにサラダオイルを入れ人参から炒め、火が通ったら
ゴーヤを入れ更に炒め、塩、コショウ少々、
ちくわを加えオムスターソース大匙1を
まわし入れからませる。

器に盛り、ゆで卵1/4を飾る。

◆ポイント◆

