



◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

ゴーヤのラタトゥイユ



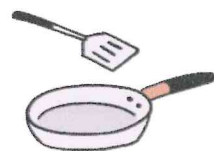
材料 (4人分)

- ・ゴーヤ 1/2 ぼん
- ・ナス 1 ぼん
- ・パプリカ(黄) 1 個
- ・トマト 3 個
- ・たまねぎ 1 個
- ・にんにく 1 ~ 2 かけ
- ・しおこし
- ・オリーブオイル 大さじ 2
- ・チーズ



下準備

- ☆ やさいを 1cm のかくぎりにきっておく
- ☆ にんにくはみじんぎりにしておく
- ☆ ゴーヤはたては 1/2 にきってわたをとりのぞき、1cm のまっさにきる



♪作り方♪

- ① なべにオリーブオイルをいいで火にかけたんにんにくをいためてかおりをたたせる。
- ② たまねぎをかるくいためる。
- ③ ナス → ゴーヤ → パプリカ → トマトのじゃんによくいためる。
- ④ しんなりしたら、しおをくわえてフタをしてきまめなからよわびで 20 分にする。
- ⑤ チーズをたっぷりかける。



◆ポイント

チーズで"ゴーヤ"のかみかまろやかに仕上がります。
*ひやすとなづにひいたりです！