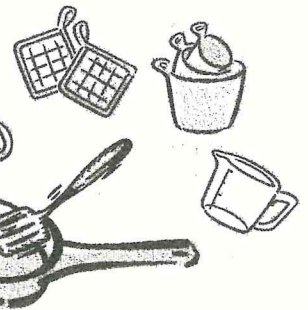




# ◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

夏野菜 ピザトースト



材料 (2人分) ・食パン 8枚  
2枚  
・ゴーヤ 1/4本  
・ズッキーニ 1/4本 油 小瓶  
・人参 1/4本  
・ひらたけ 20g  
(しめじでもOK)  
・マヨネーズ 大さじ1  
・シュレッドチーズ 適量  
(多めが美味しい)  
・塩、こしょう 少々  
・鶏がら顆粒 小さい

## \*下準備\*

・ゴーヤは 種とワタを取り、塩水に浸けて15分程おく。

15分経たら水気をしぼっておく。

・ズッキーニは輪切り、人参は 1cm角切り、ひらたけ(しめじ)は小めに割っておく。



## ♪作り方♪

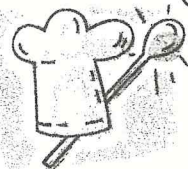
① フライパンに油を入れ、あたたまったらゴーヤを入れ、油が回ったら塩を1つまみして炒める。こしょう少々も。

② ズッキーニ、人参を①に入れてズッキーニに火が通ってきたらひらたけ(しめじ)を入れて更に炒める。

③ ひらたけに火が通ったら鶏がら素を入れ、全体に味がなじむまで炒める。

④ 食パンにマヨネーズをぬり、③を乗せ、その上にチーズをかける。

⑤ トースターでチーズがとけるくらいまで焼いたらできあがり♪



## ◆ポイント

★ 野菜の味つけが濃いめだと美味いが増します！ が、塩味が多めが苦手な方は鶏がらを減らして調整して下さい。

★ チーズをたっぷりかかるとしても美味しいです★