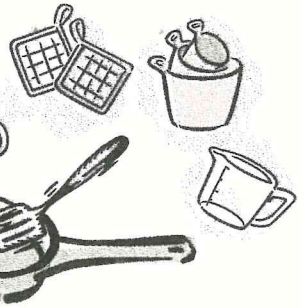




◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

ゴーヤゼスケット



材料 (3人分)

・ゴーヤ	70~80g
・クリームチーズ	40g
・ホイップクリーム	25g
・バター	10g
・砂糖	20g
・レモン汁	6滴
・塩	少々
・ゼスケット	6枚



下準備

・クリームチーズ、バターを常温に戻しておく



♪作り方♪

- ① ゴーヤを半分に切り、ゆたをスポンジでくろぬく
飾り用の薄切り半円を12枚(6切り、残り)をみじん切りにする
- ② お湯200mlに砂糖大さじ1を入れた鍋で①のゴーヤをさと茹でて
ざるでしぼりきる
- ③ フライパンにバター10g、砂糖20gで②のゴーヤをキャラメル化する
- ④ ③を皿に並べて冷やす(皿下に保冷剤を置くと良い)
- ⑤ クリームチーズ40gをボウルに入れて滑らかになるまで混ぜる
- ⑥ ⑤にホイップクリーム25g、レモン汁を6滴入れてさくろ混ぜる
- ⑦ ゼスケットに④のみじん切りのゴーヤ→⑥のクリーム
→④の半円ゴーヤをのせ、上から塩を少々かける



◆ポイント

・納豆市でゴーヤのデザートが作れます!!
・ゴーヤが苦手な市でもおいしく食べることが出来ます
・作り方も簡単なので子供と一緒に作ってみてください!
・冷やして食べてもおいしいです