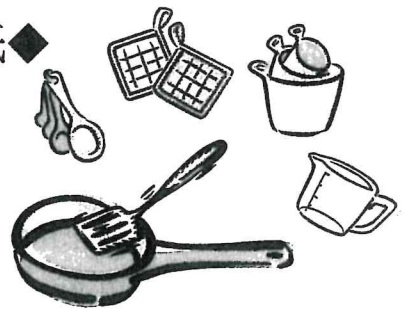




◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル

苦味は抹茶!? ゴーヤドら焼き



材料（5人分）

ホットケーキミックス
150g
豆乳（又は、牛乳）
100cc
ゴーヤ
70g（約1/2本）
卵・・・L1個
バター適宜（約40g）
小豆あんこ適宜
トッピング用の
ゴーヤ約1/6本



下準備（10枚分で5人分）

ホットケーキミックス・・・150グラム

豆乳（又は、牛乳）・・・100cc

ゴーヤ・・・70グラム（約1/2本）

卵・・・Lサイズ1個

バター・・・適宜（約40グラム程度）焼き上がったら、片面ずつに塗ります。

小豆あんこ（市販のもの）・・・「粒あんこ」又は、「こしあんこ」のお好みで適宜

トッピング用のゴーヤ・・・約1/6本・塩一つまみ

調理器具：

①フライパン直径26センチ程度あると良い（フッ素加工などの油を使わずに焼けるフライパン）

②ミキサー又は、フードプロセッサ

♪作り方♪

(1) ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除き、厚さ2センチ程度に切る。

(2) トッピング用のゴーヤを薄くスライスして塩もみし、水分が出たら固く絞る。

(3) ミキサーに(1)と豆乳・卵を入れて、攪拌する。

(4) ボールにホットケーキミックスを入れて、そこに(3)を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。

(5) フライパンを弱火から中火で温め、(2)を数枚ずつ2箇所置き、その上に(4)をお玉ですくって、2枚ずつ焼く。蓋をして、表面がフツフツしてきたら、裏返す。少し待って竹串を刺して何もつかなければ焼き上がりです!!

(6) (5)が焼き上がったら、片面ずつにバターを塗って、小豆あんこをのせて、2枚でサンドする。

◆ポイント：温かいうちにバターを塗ると予熱で溶けやすいです。