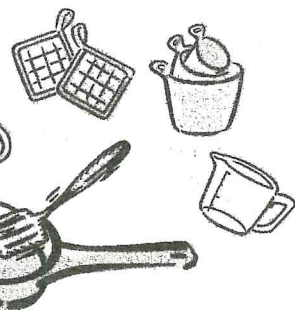


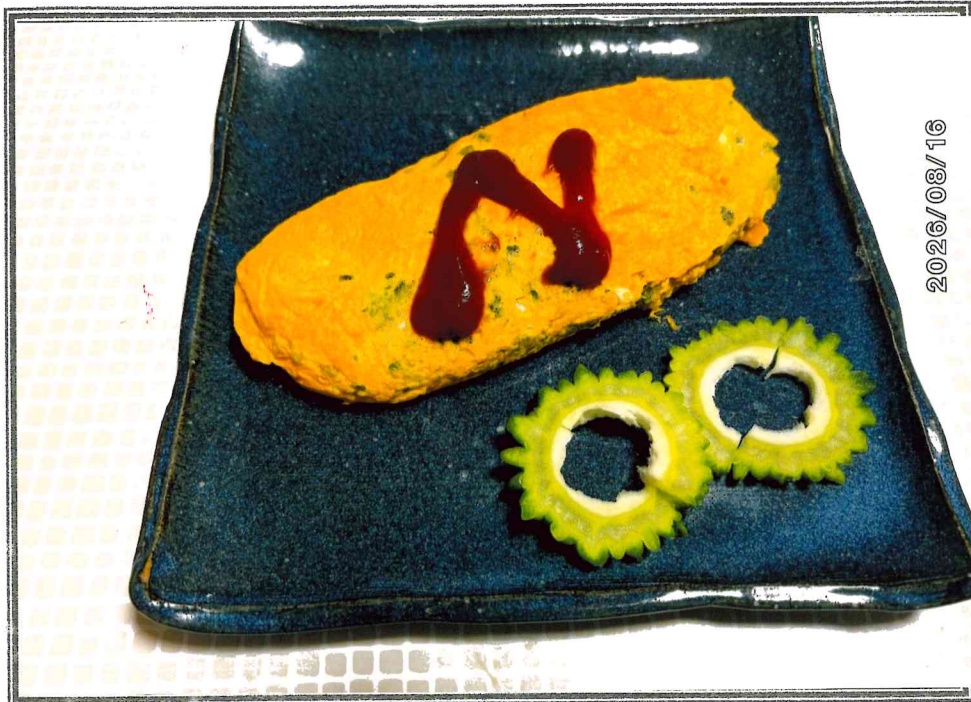


◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

ゴーヤと豆腐のヘルシーオムレツ



2026/08/16

材料 (人分)

ゴーヤ 100g

木綿豆腐 100g

小麦粉 大1

カレー粉 小1弱

塩 コシコシ

卵 2個

油 大1

ケチャップ



下準備

ゴーヤは縦に割き、種をスプーンで取り除き、みじん切りにし、塩少々ふり (ほろろ汁を取ります)

豆腐はふきんでしほり、水を取ります



♪作り方♪

鍋に 油 大1 を入れ ゴーヤを炒め、やわらかくなったら、豆腐に

①小麦粉を混ぜたものを入れ、塩コシコシ、カレー粉を入れ、さらに混ぜて炒めて冷ましておく。

②卵2個を割りほぐし、暖かいフライパンに油少々を入れ、玉子焼きの要領で①を入れ、卵でくるんで出来上がり。お好みでケチャップをかける。



① 卵は黄身の濃い卵を使用

◆ポイント

ゴーヤは細かく、食べた食感がひき肉の様な感じ。