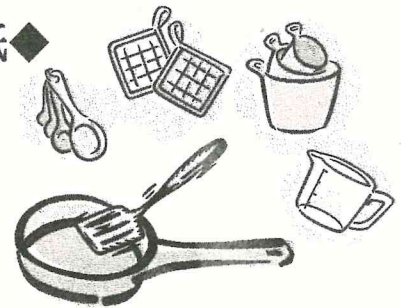




◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

お楽しみのあるつけ汁で!
ゴーヤ ふたしゃぶ



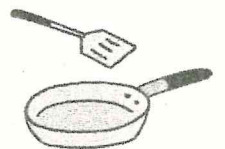
材料 (1人分)

- ・ふた肉 (100g)
- ・ゴーヤ (50g)
- ・ごま油 (小さじ2)
- ・しょうゆ (大さじ2)
- ・キャベツ (1枚)
- ・2/3L (500mL)



下準備

- ・ゴーヤは半月切りにして、中のわたをとっておく。
- ・鍋にお湯をわかしておく。
- ・半月切りにしたゴーヤを2枚残しておく



♪作り方♪

- ・半月切りにしたゴーヤと水をフードプロセッサでペースト状にする。
- ・ペーストにしたゴーヤをほぼ全量残し、残りをつけ汁用の器に入れる。
- ・つけ汁用の器にしょうゆとごま油を入れてよく混ぜる。
- ・わかしたお湯にゴーヤを1〜2分ゆでる。その後キャベツをゆでる。その後ふた肉をしゃぶしゃぶする。
- ・ふた肉とゴーヤは冷水でしめておく。
- ・キャベツをお皿に盛り、ふた肉を盛りつける。
- ・ゆでたゴーヤはつけ汁に漬ける。
- ・最初に残したゴーヤをふた肉の上にふりかける

◆ポイント

- ・肉はしゃぶしゃぶしすぎるとかたくなってしまうので火は通しすぎないのがいいです。
- ・ペーストにするゴーヤは完全なペーストでなくてもいいです。



完成!