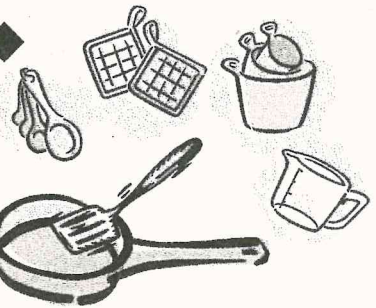




◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

かんたんゴーヤの酢の物 (三杯酢)



材料 (3人分)

ゴーヤ 中くらい1本

きゅうり 1本

ちくわ 2~3本

乾燥わかめ

好みの量で

(調味料)

しょう油 大さじ3~4

砂糖 大さじ3~4

酢 150~200ml



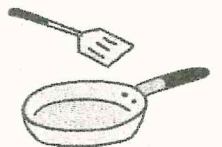
下準備

ゴーヤを厚めに千切り

きゅうりをスライス

ちくわを輪切り

乾燥わかめ 好みの量でしどす



♪作り方♪

・ゴーヤ、きゅうりは別々の鍋で5~6分ボイルする

湯から揚げたら少し冷ます。

・しょう油、酢、砂糖を十分にかきまぜる

・ボイルしたゴーヤ、きゅうりの他にちくわ、
しどしたわかめをボールに入れ、かきまぜた
調味料を入れ、しゃもじで和える。

・少し冷蔵庫に入れ冷やす

・小皿へ盛りつけできあがりです



◆ポイント

他にボイルした
海老、タコを
入れると風味が
少し愛わりより
美味しくなります。