



◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル

ゴーヤのたまごみそ飯



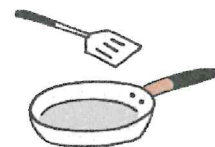
材料 (3人分)

米2合
ゴーヤ $\frac{1}{4}$ 本
にんじん $\frac{1}{4}$ 本
あぶらあげ $\frac{1}{2}$ 枚
コンニャク $\frac{1}{2}$ 本



下準備

ゴーヤの白い部分をなるべくとり、うすくセカリと皿もみしておく。



♪作り方♪

①米はあら。て水きりしておく。
ぐはそれぞれ小さくセカる、
ゴーヤはかるくにセ。て
水分をへらす。

②全音をカマに入れてしょうが
大さじ2、酒大さじ1、だし汁
大さじ1みりん大さじ1をいれ
てたぐ。



◆ポイント

ゴーヤの白い部分
をセカリとる