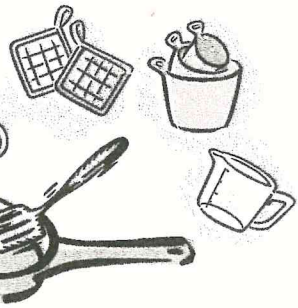




◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル
ゴーヤソース

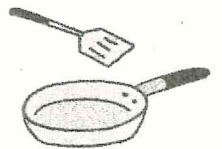


材料 (2人分)
ゴーヤ $\frac{1}{4}$
ケチャップと
ソース



下準備

ゴーヤの白いところをスプーンでとる。
ハンバーグを作る。



♪作り方♪ ゴーヤをちぎりにしてしおでもむ。

フライパンに油をひき、ハンバーグを焼いたときにでた油で炒め、ケチャップとソースをたっぷりいれる。
しおもみしたゴーヤをいれる。
よく火を通し、ハンバーグにのせて食べる。

◆ポイント

しおもみのしおは
少なめに。

