



◆第17回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

★タイトル★

緑と黄・2色のゴーヤ白玉団子



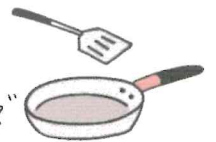
材料 (4人分)

- ・白玉粉 200g
- ・ゴーヤ(種とワタを除く)
緑のもの 60g
黄色くなったもの 60g
- ・絹豆腐 160g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・お好みで きな粉適量
- ・黒みつ適量
- ・フルーツ・スイカなど
- ・ミント葉など適量



下準備

- ① 白玉粉100gを入れたボウルを2つ用意する。
- ② 緑のゴーヤは種とワタをとり、5ミリ程度にスライスして、砂糖小さじ1/2を入れた熱湯で2分程ゆでたら細かくきざんでおく。
- ③ 黄色くなったゴーヤはざく切りにして、熱湯で2分程ゆでたら細かくきざむ。赤いセリ状の部分から種を除いて果肉と混ぜる。



♪作り方♪

- (1) 白玉粉100gを入れたボウルに②のゴーヤと絹豆腐80gを入れて手でよくこねたら、丸くまとめておく。
- (2) もう1つの白玉粉100gを入れたボウルに③のゴーヤと絹豆腐80gを入れて、手でよくこねて丸くまとめる。
- (3) 鍋にお湯を沸騰させ、(1)と(2)を適当な大きさに丸めて入れる。浮き上がって1~2分たったら、すくい上げて冷水に入れる。
- (4) 冷水から上げ、水を切る。



- (5) 出来た白玉団子は お好みで、きな粉や黒みつを掛けたり、フルーツポンチの様にフルーツとシロップ等で召し上げて下さい。写真はスイカを入れています。

◆ポイント◆

- ・熟したゴーヤのやわらかさと、鮮やかな色が特長。
- ・にがみが苦手な方にも食べやすいと思います。
- ・水分はゴーヤと絹豆腐のみです。生地の間は白玉と絹豆腐で調節して下さい。

裏面下の枠内のご記入をお願いします。⇒