



◆第12回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



★ タイトル ★

ゴーヤのガーリックソース

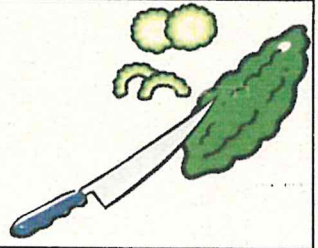


- 材料 (4人分)
- ・ゴーヤ 1/2本
 - ・ニンニク 1片
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・すりごま 大さじ1
 - ・塩 1つまみ
 - ・レモン汁 小じ 1/2
 - ・しょうゆ 小じ 1/2
 - ・食パン 4枚



下準備

ゴーヤをゆでてやわらかくする。



♪作り方♪

- ① ゆてたゴーヤの水気をしぼる。
- ② 材料を全部入れてミキサーにかける。
- ③ 焼いた食パンにぬる。
- ④ 完成!!

◆ポイント◆

ゴーヤの水気を絶対に残さないことが大切!!

