◆第11回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル

ゴーヤゴロゴロジャージャー麺

材料（1人分）
ゴーヤ 40g
玉ねぎ 40g
しいたけ 2枚
豚ひき肉 100ｇ
中華麺 1玉
にんにく、生姜 1かけ
豆板醤 大さじ1
★甜面醤 大さじ2
★オイスターソース 大さじ1
★鶏がらスープ 100cc
★酒、みりん 各大さじ1

＊下準備＊

1. ゴーヤの綿を取り除いたら5mmのスライスに切る
2. にんにく、生姜はみじん切り、しいたけは粗みじん切りにする
3. スライスしたゴーヤに適量の塩を振り揉みこんで5分放置する
4. トッピングの具材を準備する
5. ★の材料を混ぜ合わせておく

♪作り方♪

1. 中華麺を茹でておきます。
2. 塩もみしたゴーヤを固く絞ります。
3. 中華鍋にごま油、にんにく、生姜を入れて弱火にかけます。温まったところに豆板醤を投入し中火にして香が立ったらひき肉、玉ねぎ、しいたけ、ゴーヤの順で炒め合わせます。
4. 3.に火が通ったら混ぜ合わせておいた★を加えて具材とよく絡んだら火を止めて肉餡の出来上がり。
5. お皿に盛りつけた1.に4.を乗せ、ごま油（材料外）を回しかけてお好みのトッピングを盛りつけたら出来上がりです。

◆ポイント◆

材料はゴーヤと相性の良い豚肉と玉ねぎを選びました。
ゴーヤのカットを大きめにすることでゴーヤの食感が楽しめます。
麺はうどんや素麺に変えても美味しく頂けます。