




◆第12回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆




タイトル

ゴーヤ白玉あんみつ



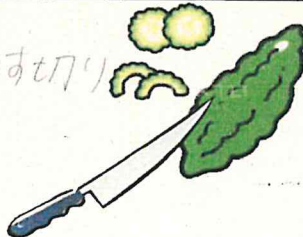

材料 (2人分)

- ・ゴーヤ半本(約50g)
- ・白玉粉 50g
- ・ゴーヤアイス 1個
- ・はちみつ朝からフルーツみつ豆 1個
- ・井村屋ゆであずき 1個
- ・さとう 50g + 大さじ1



下準備

- ①ゴーヤ1/4本を半分に切り、スプーンで中わたと種を取りのぞいてうす切りにする
- ②なべにお湯をわかし、さとう大さじ1を加えたら、①を入れて中てる
- ③②をざるに上げて冷めたらなるべく細くみじん切りにする



♪作り方♪

〈ゴーヤ白玉の作り方〉

- ①白玉粉 50gに下準備したみじん切りのゴーヤ25gと水 45~50mlを少しずつかきながらよくこねて、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ②白玉を適当な大きさに丸める(約12個できる)
- ③なべにお湯をわかし、白玉をゆでて浮き上がって1~2分たったら、物から冷水に入れて冷ます

〈ゴーヤの黒みつ〉

- ①なべに水50mlとさとう50gと下準備したみじん切りのゴーヤ25gを弱火で軽くにつめたら常温になるまで冷ましておく

〈ゴーヤ白玉あんみつ〉

ガラスの容器にゴーヤ白玉とゴーヤアイスとフルーツみつ豆とゆであずきを盛りつける。
お好みでゴーヤの黒みつをかける

◆ポイント◆

下準備をしっかりとるときにみじん切りにできるかぎり細く切る

