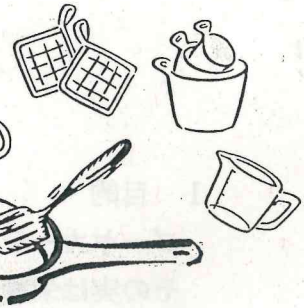




◆第13回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



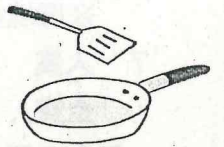
タイトル
 小学生でも食べられる
 ゴーヤわらびもち
 ビタミンEが豊富



材料(1人分)
 ゴーヤ 1/2本
 わらびもち粉 100g
 麦芽糖 50g
 水 400ml
 きな粉 30g

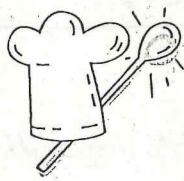


下準備
 氷水を作る。
 大きめのなべ



♪作り方♪

- 1 ゴーヤの中にある種やわたを身取り除きます。
- 2 ゴーヤをうすきリネ皿をもちこみ、30分おいたら水あらいします。
- 3 ゆどうヒをします。苦みかぬけやすくなります。
- 4 ミキサーにゴーヤと水がいたい50gほどいれず。
- 5 麦芽糖とからびもち粉とミキサーにかけたゴーヤを強火でまぜます。
- 6 からびもちになってきたら、氷水に大きのスポンジに入れて、さしお。
- 7 おさらしにのせて、きな粉を掛けてお好みで。



◆ポイント◆
 苦みをとるために
 モモルデシンを
 とること!
 ゴーヤをミキサーに
 かけること!