



◆第11回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル

ゴーヤのお餅ピザ



材料 (2人分)

1. ゴーヤ 小さめ1個
2. 切り餅 2個
3. ソフトサラミ 2枚
(またはベーコン1枚)
4. ミニトマト 3個
5. ピザ用ソース 大さじ2
6. ピザ用チーズ 50g
7. 黒こしょうまたはタバスコ



※下準備※

1. ゴーヤは丸ごとラップして、電子レンジ 500W で3分位加熱する。

柔らかくなったら、水にとって冷まし、両端からスプーンを使って中わたをとる
5mmの輪切りにする。

2. 餅は厚さを半分に切る(薄く4枚にする)
3. ミニトマトは半分にカットする。



♪作り方♪

- ① ステーキ用の鉄板もしくは、フライパンに軽くサラダ油をなじませる。
- ② 餅を4枚並べて、ピザソースをのせる。
- ③ ピザ用チーズの2/3をのせる。
- ④ ソフトサラミ(またはベーコン)、輪切りゴーヤ、ミニトマトの順にのせて、残りのチーズを上のにせる。
- ⑤ 餅用に予熱したトースター(1,000W)で6分ほど焼く。
- ⑥ チーズがとろけて、餅が柔らかくなったら出来上がり。
- ⑦ 熱いうちに、黒こしょう、タバスコなどをかけて食べます。
※フライパンの場合は、ふたをして、焼きます。



◆ポイント◆



ゴーヤは丸ごとラップして電子レンジで加熱すると中のわたがトロロロになりスプーンでしっかりと取れます。これで苦みも少なくなりました。
加熱後は熱いので必ず水で冷ましてから、調理します。ヤケドに要注意!!

裏面下の枠内のご記入をお願いします。⇒