



◆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。

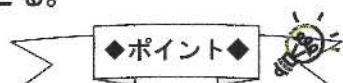
④ソフトサラミ(またはベーコン)、輪切りゴーヤ、ミニトマトの順にのせて、残りのチーズを上にのせる。

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。



ゴーヤは丸ごとラップして
電子レンジで加熱すると
中のわたがトロトロになり
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!!