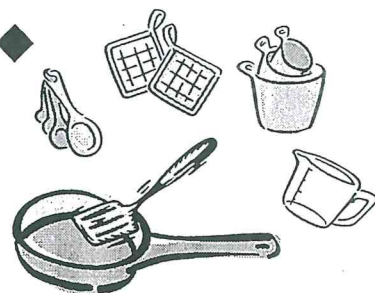




◆ 第7回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙 ◆

...タイトル...

ゴーヤ入り肉粽(ちま子)



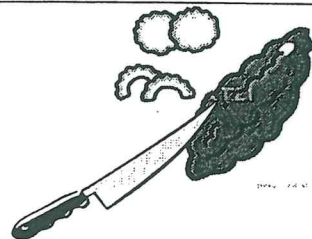
材料 (4人分)

- もち米...3C(8コ分)
- 茹玉子...2コ
- ゴーヤ...中1本
- 焼豚...100g+9L
- 筒のり水巻...100g
- 干椎茸...3枚
- 葱... $\frac{1}{2}$ 本 ササガ油大!
- A { 正油...大太白2
- 酒...大太白2
- 味淋...大太白2
- 砂糖...大太白1
- 水と椎茸のもど汁2 $\frac{1}{2}$
- 塩...小太白 $\frac{1}{2}$



下準備

1. もち米を30分前に洗ってざるにあげる。
2. 干椎茸は水にもどしておく。(もどし汁も使う)
3. 茹玉子は、正油・味淋少々で煮からめたて・横に4つに切っておく。
4. Aの調味料を混ぜ合せておく。
5. アルミホイル(25x15cm) 8枚



♪作り方♪

1. ゴーヤは、下にてに4つに切り小口から1cmに切る。軽く塩を振りわたる。 サクと茹でておく。
2. 焼豚・椎茸・筒のりを1cmに切る。
3. 葱は、みじん切にする。
4. ササガ油大太白で葱をいため香りをだし①と②をいためAの調味料を加えて煮汁の半分になるまで煮る。
5. 炊飯気に洗ったもち米と④を水と椎茸のもど汁合せて2 $\frac{1}{2}$ カップと塩小太白 $\frac{1}{2}$ 入れて炊く。
6. 炊き上がったちま子を8等分にして中に玉子を入れ



おにぎりにしアルミホイルで包む。
冷めても蒸して美味しくいただけます。

◆ポイント◆

ご飯の具は少し濃い目の味にします。