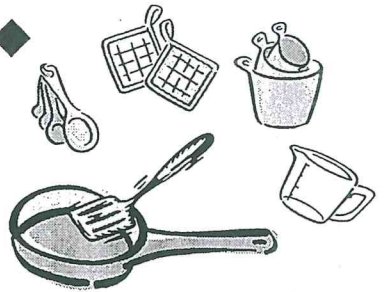




◆ 第7回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙 ◆

.....タイトル.....

豚肉とゴーヤの 焼うどん



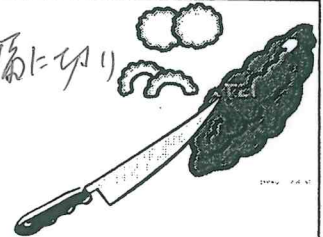
材料 (人分)

- うどん 2束 200g
- 豚肉(切り落とし) 100g
- ゴーヤ(中) 1本
- キムチ(白薬) 100g
- しょうゆ 大1
- 酒 大1
- こしょう 少々
- ゴマ油 大1



下準備

- ゴーヤはたま半分に切り、種とワタをとり、5mm幅に切り、サッとゆがいておく。
- キムチは食べやすい大きさに切っておく。



♪作り方♪

1. うどんを袋の時間通りにゆでる。流水で洗い、水気をとり、ボールに入れてゴマ油大さじ1/2をからめる。
2. フライパンにゴマ油大さじ1/2を熱し、豚肉を入れて炒め、色がかわいたら、ゴーヤ、キムチ、うどんを加えて炒め合わせる。
3. 酒、しょうゆ、こしょう、だしの素(少々)を加えて早く混ぜて調味する。



◆ポイント◆

- ・ ゴーヤは サッとゆがくと、苦みがうすくなる。特に子供さんにはゴーヤをうすく切り、ゆがくと「おんど」苦みがたくなる。
- ・ キムチを入れるのがコツ。