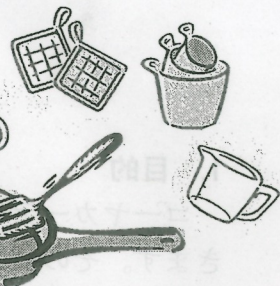




◆ 第7回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙 ◆



・タイトル・
ゴーヤと豆腐の重ね焼き
バジルスソースバージョン



材料 (2人分)

ゴーヤ 1/3
木綿豆腐 1/2
プチトマト 6個
溶けるチーズ (適量)
バジルスソース (適量) お好み
オリーブオイル (適量)



下準備

- ・ゴーヤのわたを取除き5mm程度にスライスし30秒ゆでるザルにあけて水を切る。
- ・豆腐をザルにあけて、血などの重しを乗せ30分程水を切る。
- ・プチトマトを1/2に切る



♪作り方♪

- ・ゴーヤ1/3をスライスしたものを30秒〜40秒レンジで温める。
- ・水抜きした豆腐を皿の大きさに合わせて切る。
- ・皿にゴーヤ、豆腐を重ねて並べたら、塩、コショウをふりトースト、チーズを乗せオリーブオイルをかけるバジルスソースを乗せ、オーブンで1分間温めて具材に熱を通す。
- ・その後オーブントースターで焼く。
(7分位) チーズが溶けたら出来上がり!

◆ポイント◆

- ・ゴーヤも豆腐もしっかり水を切る。
- ・豆腐は電子レンジを使用するとより早く水分を抜く事が出来る。
- ・皿は耐熱性のある物を使用して下さい。



★バジルスソースはお好みなので無くてもOK
バジルスソースの代わりにカレーでもOK。