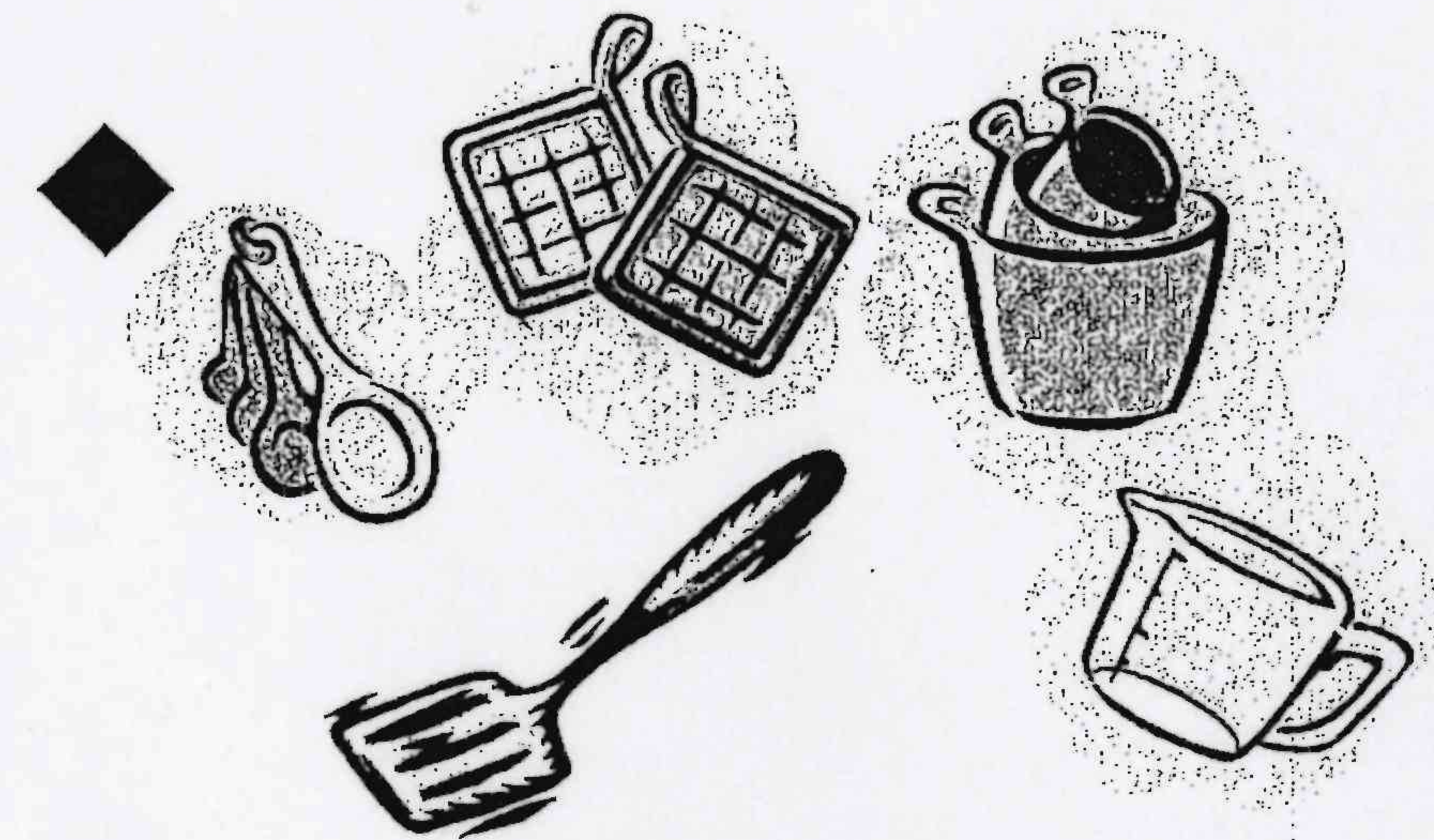


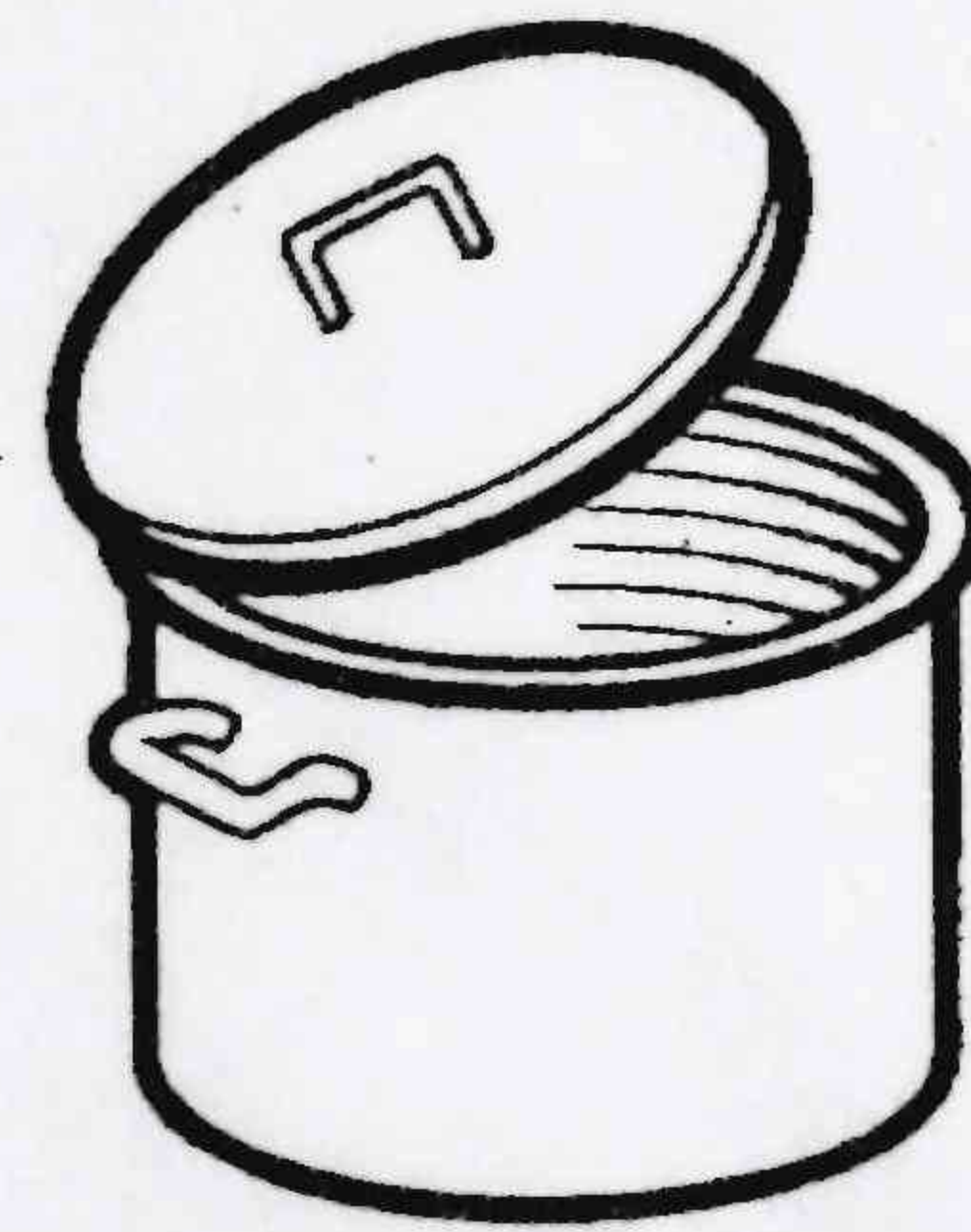
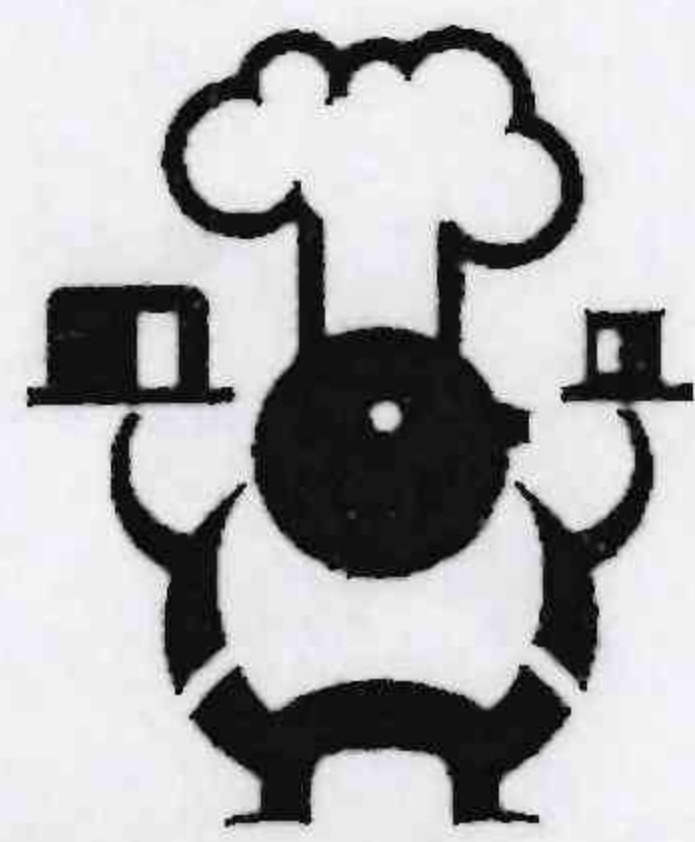


# 第9回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙



タイトル

ゴーヤとベーコンの彩りチャプチェ



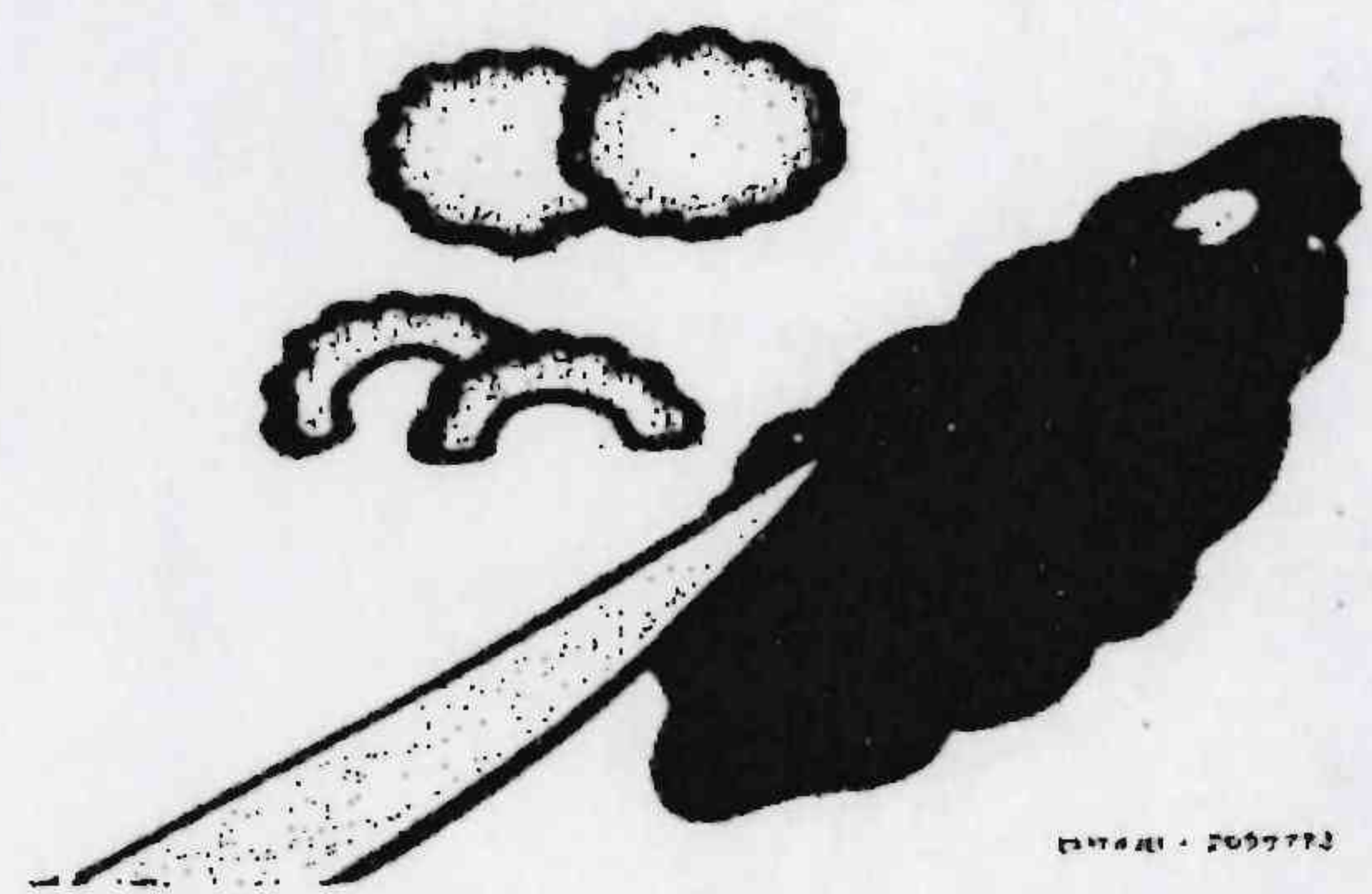
## 材料 (4人分)

- ゴーヤ・・・中1本
- パプリカ赤・・・1/2コ
- 黄・・・1/2コ
- ベーコン・・・90g
- 春雨・・・30g
- 中華だし・・・小1
- しょうゆ・・・少々
- ゴマ油・・・小1
- サラダ油・・・大1



## \*下準備\*

- ・ゴーヤを1口大に切ってしお水にさらしておく。
- ・パプリカを細切りにする。
- ・ベーコンを1cmくらいに切る。
- ・春雨を湯150ml、ゆんつゆ大1でもどす。



## ♪作り方♪

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ゴーヤをいためる。(中火)
- ②ゴーヤに火が通ったら、ベーコン、パプリカを入れていためる。
- ③中華だしを入れて、よく混ぜる。
- ④弱火にし、もどした春雨、ゴマ油を入れていためる。
- ⑤春雨とその他の具をなじませたらしょうゆで味をととのえて完成。

## ◆ポイント◆

春雨を味付のお湯でもどすと春雨にも味がしっかりついておいしく仕上がります。

