



◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル
ゴーヤ丸

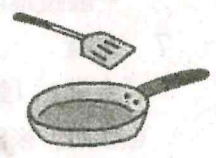


- 材料 (3人分)
- ・ゴーヤ 約60g
 - ・白玉粉 100g
 - ・砂糖 30g
 - ・水 約80ml
 - ・つぶあん 約20g
 - ・白いりごま 適量
 - ・サラダ油 適量



下準備

- ・ゴーヤを半分に切り、スプーンでわたをとる



♪作り方♪

- ① ゴーヤを薄い輪切りにして細かく刻み、キッチンペーパーで水分を拭きとる
- ② 白玉粉と砂糖に水を少しずつ混ぜ、まとまりにしてから、9等分する
- ③ ②を平らにのぼして、①のゴーヤ5~6片とつぶあんを入れて丸める
- ④ ③の周りに、①のゴーヤをできるだけたくさんつけて、隙間に白いりごまをまぶす。
- ⑤ 鍋にサラダ油を底から3cmほど入れて約160℃に熱し、④を入れて中火で白いりごまがきつね色より濃くなるまで揚げ焼きにする

◆ポイント

- ・②の水は少しずつ入れて耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる
- ・③の時は、手に少し水をつけてから、平にのぼし、包みこめたらやさしく丸める。



裏面下の枠内のご記入をお願いします。⇒