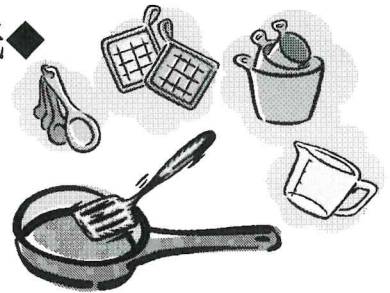




◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

ゴーヤスティック 5種のディップを添えて

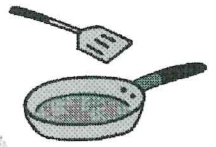


材料 (2人分)
 ゴーヤ(1本)
 片栗粉・小麦粉・塩・砂糖
 合ひき肉(80g)
 たまねぎ(小1/2コ)
 トマト(1/2コ)
 カレールー(1ブロック)
 ツナ缶(1/2)、からし(少々)
 豆腐(1/4丁)、みりん(小1杯)
 ピーナツクリーム(大1杯)
 こま・はちみつ(大1杯)
 みそ・梅(小1杯)
 マヨネーズ(大1杯)



下準備

ゴーヤをたてに切り、ワタを取りのぞく。たてに細切りにする
 塩と砂糖を揉みこんで15分くらひおく。ゴーヤを軽くしぼり、水分を出す
 熱湯で軽く湯通しする



♪作り方♪

・ゴーヤに片栗粉・小麦粉をまぶして180℃の油でカラッと揚げる

<ディップソース 5種>

・カレーディップ

ひき肉とみじん切りにしたたまねぎを炒めて、水を入れて煮る
 たまねぎに火が通ったら、角切りにしたトマト、カレールーを入れて
 5分くらひ煮る

・ツナ・卵・豆腐ディップ

糸細かく切ったゆで卵、ツナ、豆腐、からしを混ぜる。塩で味を
 ととのえる

・ピーナツみりんディップ

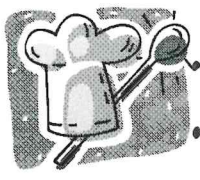
ピーナツクリームとみりんを混ぜる

・こま・はちみつディップ

白ごまペーストとはちみつを混ぜる

・みそ・梅・マヨディップ

細かくつぶしてペーストにした梅干し、みそ
 マヨネーズを混ぜる



◆ポイント

輪切りにする事が多い
 ゴーヤも、スタック感覚で
 食べられるように、スタック状
 たて切りにしました。
 ピーナツみりんディップ、
 こま・はちみつディップは甘い
 ので、ゴーヤの苦みが苦手な方
 お子様にもおすすめですよ