



◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



*** タイトル ***
ゴーヤとしらすの
おひさまピザ



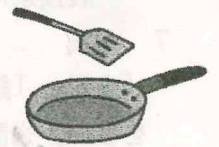
材料 (4人分)

- ゴーヤ 5cm
- ミニトマト 3つ
- しらす 30g
- トマトケチャップ 大さじ3
- とろけるチーズ 50g
- ピザきじ 1まい



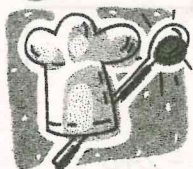
下準備

ゴーヤは、たてはんぶんにして、
たねをスプーンでくりぬいてうすきりにする。



♪作り方♪

- ①ピザきじにトマトケチャップをぬる。
- ②とろけるチーズをのせる。
- ③しらすをのせる。
- ④ゴーヤとミニトマトをのせる。
- ⑤オーブントースターで3分
焼く。



◆ポイント◆



ゴーヤとミニト
マトでかあい
くもりつける。

