



◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル

ごはんによく合う! ゴーヤ肉味噌



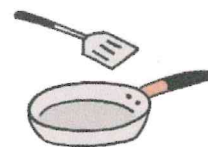
材料 (4人分)

ゴーヤ 1本 (120g)
豚ひき肉 200g
長ねぎ 1/2本 (50g)
ゴマ油 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みそ 大さじ3 (54g)
しょうが 5g
かつおぶし 2枚



下準備

- 野菜を洗っておく。
- しょうがをすりおろす。



♪作り方♪

- ① ゴーヤは半分切りにして種とワタをとりのどき、粗みじん切りにする。
その後、水にさらしてザルにとる。
長ねぎは、青い部分までみじん切りにする。
- ② フライパンにゴマ油、豚ひき肉を入れて中火にかけ
ほぐしながら火あめる。
- ③ 豚ひき肉の色が半分かわったら、長ねぎ、ゴーヤを入れて
しんたよりするまで火あめる。
- ④ ①の調味料を入れて火あめあめせ、火を切って
かつおぶしを入れてまぜる。



◆ポイント

- ・流山特産の長ねぎ、みりん
を使用した。肉味噌によく
合います。
- ・ゴーヤは水にさらすことで
ぐっとにばせやすくなり、子供
にも好評です。
- ・長ねぎの青い部分まで使う
ことで、食材をムダなく
使い、環境にやさしく
レシピになるよう
工夫しました。