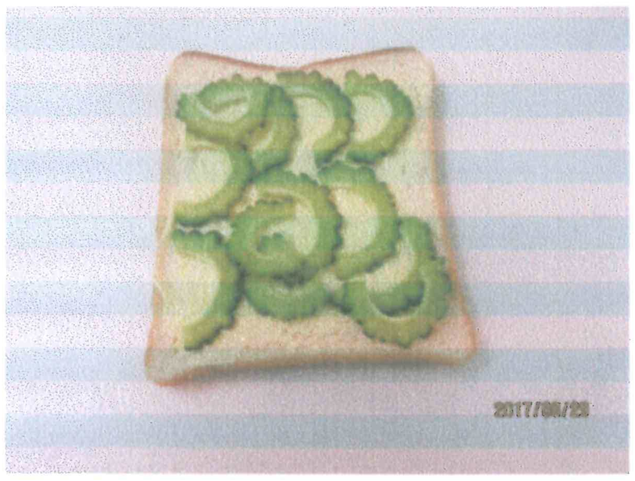
8

◆ 第8回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙 ◆

タイトル

ゴーヤサンドイッチ
（シーチキン）



材料（４人分）
食パン８枚切　８枚
ゴーヤ　半分 120ｇ
シーチキン（水たき）
大缶１
玉子　２個
レタス　半分
からし　少々
バター　大さじ２
マヨネーズ　大さじ２

＊下準備＊
① ゴーヤのワタを取り除き、２mm程の厚さに切る（スライス）。
カット後、苦味を抑えるため熱湯を軽くかけ、その後冷水に通じて笊にあげる。
② レタスは冷水で軽く洗いペーパータオルで水気を取る。
③シーチキンにからしとマヨネーズを加え全体にからめる。

♪作り方♪
（1） いり玉子を作る
（2） ラップの上にパンをのせる。
（3） パン全体にバターを塗る。
（4） スライスしたゴーヤをのせる。
（5） ③のシーチキンをのせる。
（5）いり玉子をのせる。
（6）レタスをのせる
（7）パンを上にのせる。
（8）ラップでつつみ抑える。
（9）カットして皿にもる。

◆ポイント◆

1） ゴーヤの食感を楽しむため厚さ 2mm 程に切る（すらいす）。
2） 好み応じて、具をスライスチーズやハムを挟む。