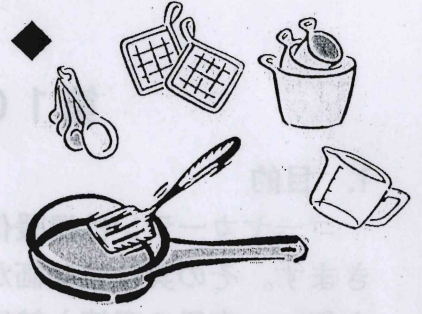




# ◆第10回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



.....タイトル.....

ゴーヤクレープ



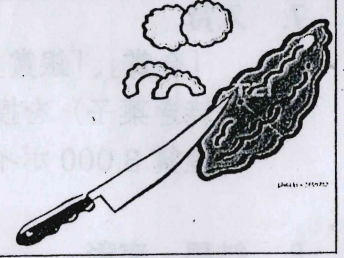
材料 (4人分)

ゴーヤ 小さいもの1本  
 さとう 大4  
 クレープミックス 100g  
 たまご 2コ  
 牛にゅう 200ml  
 サラダ油 大1  
 美田ゴーヤアイス 1~2コ



## \*下準備\*

ゴーヤはたてに切ってわたとたねをとって、うすく切る。  
 さとう大1を全体にふり、おろくもんで10分おく。  
 なべにゆをわかし水気をしぼったゴーヤをさっとにる。  
 それをざるに上げ、さめたら水気をしぼる。



## ♪作り方♪

(キャラメルゴーヤの作り方)

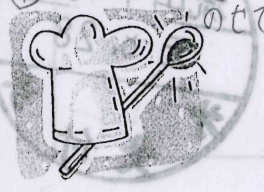
- ① フライパンにあじら大3を入れ、下じゆんひをしたゴーヤ1/2コ分をならべてさとう大2を全体にふる。
- ② フライパンにふたをして、弱火であげ焼きにして、さらにとり出しておく。

(クレープ生地作り方)

- ① ホカレにクレープミックス100gとたまご2コをよく混ぜ合わせたら牛にゅう200mlを2~3回に分けてくわえてなめらかになるまで混ぜる。その後、サラダ油大1と下じゆんひしたゴーヤ1/2のみじん切りをくわえておかきまぜる。
- ② フライパンをぬらし、あじらをうすくひき、フライパンを火からおろして①をお玉で1はいいぐらいい流し入れて全体に広げぬ。
- ③ フライパンを弱火にかけて生地がかわいてきたらうらがえしてさっとやく。

(ゴーヤクレープの作り方)

- ① クレープ生地を冷やしてから、お盆中にゴーヤアイスとキャラメルゴーヤをすきなだけのせてまく。



◆ポイント◆

ゴーヤの下じゆんひをきざんとやれば、ゴーヤのにかいりもかなくなるとてもおいしいです。