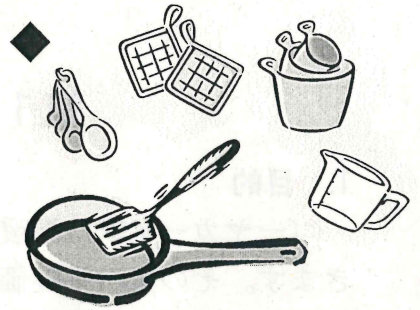




◆第10回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル
ゴーヤとかぼちやの冷製ポターージュ



材料 (4人分)

ゴーヤ	中1本
かぼちや	200g (皮と種は木のり)
玉葱	中1/4コ
水	2c
固形スープの素	1 1/2コ
バター	10g
牛乳	1 1/2c
生クリーム	1/4c

下準備

1. ゴーヤは洗ったの裏面をおろし金じおろし軽く絞しておく。後でポターージュにのせる
2. そのゴーヤをたてに切りわたと種をとり5mm位に切る
3. かぼちやも皮と種をとりうす切りにする。
4. 玉葱もうす切りにする。



♪作り方♪

1. 鍋にバターをとかしゴーヤ、かぼちや、玉葱を軽くいためる。
2. 次に水と固形スープの素を入れ2ト2トと10分煮る
3. 蒸熱すると野菜と煮汁と牛乳をミキサーにかける。
4. 鍋にもとし生クリームを加え少し温める。
5. 出来上がったポターージュを冷たく冷やして、先にとっておいたゴーヤの絞った物を少し飾っていただきます。

◆ポイント◆

○かぼちやの甘さをゴーヤの酸味でふたえられ大人の味になった様な気がします。

○早めに作ってよく冷やしていただくのがポイントです。

