

みんなでゴーヤのレシピ集を作ろう！

ゴーヤを使った自慢のレシピ応募用紙

氏名(個人名又は団体名)	俵 民子
愛称(ニックネーム)	
レシピ名(料理名)	「 ゴーヤといりこのつくだ煮 」 調理所要時間 10 分
材料及び分量 ()人分 ※分量は単位までご記入ください。	
ゴーヤ	2本(約200g)
いりこ(イワシの煮干し)	50g
油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	少々
砂糖	大さじ2
作り方	
① ゴーヤは塩でにがり抜きをしておく。 ② 鍋に油を入れ、熱くなったらいりこを油でいため、油がいりこにからまったらゴーヤを入れ、みりん・酒・砂糖で味をととのえる。	
アピール・工夫した点	