

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)	飯倉 靖子
愛称(ニックネーム)	
レシピ名(料理名)	「 ゴーヤのお茶 」 調理所要時間 1分
材料及び分量 (10)人分	※分量は単位までご記入ください。
ゴーヤ1本で10人分	
作り方	
① ゴーヤは種子とわたをとり、3mm位に細かく切る。(半分にして)	
② 天日に干して乾燥させる。	
③ ①を茶碗に入れ熱湯を注ぐ。	
アピール・工夫した点	
夏バテに！ 疲れたときによい！ 苦いので少しずつ使って水を多くする。 蜂蜜をいれてもよい。	