

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)	
愛称(ニックネーム)	いちごちゃん
レシピ名(料理名)	「ゴーヤハンバーグ」 調理所要時間 40 分
材料及び分量 (6)人分 ※分量は単位までご記入ください。	
ゴーヤ 中2本(使用分100g)	ソース { 赤ワイン 50ml ケチャップ 50g
ひき肉 400g	
玉葱 100g	
塩 小さじ1/2	
こしょう 少々	
ナツメグ 少々	
卵 小1個	
豆腐 100g	
作り方	
☆ハンバーグ	
① ゴーヤはみじん切りし、塩をふり時間をおいてしぼる。	
② 玉葱はみじん切り	
③ その他の材料を①・②を混ぜ、形をととのえる。	
④ フライパンで焼く。	
☆ソース	
ハンバーグを作ったフライパンを軽く拭き、赤ワイン、ケチャップを入れ煮立たせる。	
アピール・工夫した点	
ゴーヤがたっぷり入っているが、細かくしてひき肉に混ぜたことで、あまり苦みを感じないで食べられます。	