

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)	KO
レシピ名(料理名)	「ゴーヤのたまり漬け」 調理所要時間 60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 1kg しょうゆ 300cc 米酢 150cc みりん 150cc 砂糖 150g しょうが 100g	} 漬け汁
作り方	
下ごしらえ ゴーヤを縦半分に切りスプーンで種とわたを取り除く。 ① 熱湯で柔らかくなるまで少しゆでる。 ② ざるに揚げて水で洗い、水を切る。 ③ 上記の漬け汁を煮て火を止めた中に刻んだしょうがと一緒にいれる。 ④ ③を3回繰り返す。	
アピール・工夫した点	