

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)	「ゴーヤのピクルス」 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 500g 塩 小さじ1 米酢 300cc 砂糖 200g	} ピクルス液
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 塩を加えた熱湯で少し柔らかくなるまでゆでる。 ② ざるに揚げて水で洗い水を切る。 ③ 上記の駅に下準備したゴーヤを入れ、冷蔵庫に入れる。 ④ 数日たつと味がマイルドになり、青臭さがなくなります。 ⑤ お好みの厚さに切って盛り付ければ出来上がり！	
アピール・工夫した点	