

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 2
レシピ名(料理名)	「ゴーヤとしらすのスープ」 調理所要時間 20 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 30g 水 500ml コンソメ 1個 玉葱 中1/2個 しらす 大さじ1 塩 少々 しょうゆ 小さじ1/2 卵 1個	
作り方	
① ゴーヤはうす切りにして、塩もみし、水切り。 ② 水にコンソメを入れ、沸騰したら玉葱、しらす、ゴーヤを入れ塩としょうゆで味をととのえる。 ③ 溶いた卵を流し入れ、火が通ったら完成。	
アピール・工夫した点	
玉葱の甘みとしらすの旨みが強くゴーヤの苦みを感じにくく、卵でとじたので食べやすいです。 出来がったらすぐ食べた方が、苦みがなく食べられます。	