

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)	すみれ
レシピ名(料理名)	「ゴーヤの佃煮」 調理所要時間 15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	2本(長さ20cm程度)
たしつゆ	50cc
お酢	50cc
生姜ジャム	大さじ1
かつお節	適量
ごま	適量
作り方	
下処理:ゴーヤは縦に切り、わたと種を取り除き、厚さ2~3mm程度に切り、塩をまぶし最低1時間は置いておく。	
① 下処理したゴーヤを水洗いし、水気を切る。	
② フライパンにだしつゆ・お酢・①のゴーヤを加え汁気がなくなるまで加熱する。	
③ 最後に生姜ジャム・かつお節・ごまを加え絡めて火を止めて出来上がり！ (生姜ジャムがないときは、すりおろし生姜と砂糖を各大さじ1を加える)	
アピール・工夫した点	
さっぱりとコクのある味で食欲がすすみます。 ゴーヤがたくさん取れた時、保存食なので、ゴーヤを有効活用できます。	