

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)	やまと(大和)
レシピ名(料理名)	「ゴーヤ納豆」 調理所要時間 10 分
材料及び分量 (2)人分 ※分量は単位までご記入ください。	
ゴーヤ	中1本
納豆	1パック
ミョウガ	1個
すりごま	小さじ1/2
しょうゆ	少々
お酢	小さじ1
作り方	
<ol style="list-style-type: none"><li>① ゴーヤを縦に半分に切り、中のわたと種を取る。半月型に薄くスライスする。</li><li>② ①を軽く塩もみする。</li><li>③ 耐熱容器に②を移し、電子レンジで2分加熱し、さましておく。</li><li>④ みょうがを細かく切る。納豆をパックの中の調味料を合わせておく。</li><li>⑤ ③と④を合わせて味をみて、足りなければ、しょうゆ、お酢を入れる。</li><li>⑥ 最後にすりごまを入れて出来上がり！</li></ol>	
アピール・工夫した点	
ゴーヤを電子レンジで加熱することによって、色よく出来た。 ゴーヤと納豆で夏バテ防止になる！！ 何しろ火を使わなくて簡単にできる。	