

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)	平井 郁子
愛称(ニックネーム)	
レシピ名(料理名)	「ゴーヤとホタテの生姜煮」 調理所要時間 15分
材料及び分量 (4)人分	※分量は単位までご記入ください。
ゴーヤ	200g
古根生姜	25g(1片)
蒸しベビーホタテ	100g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
作り方	
	① ゴーヤはホタテに包丁を入れ、わたを取り除き、2ミリ暑さにスライスする。 ② 古根生姜は皮をむき、極せん切りにする。 ③ スライスしたゴーヤは電子レンジに2分かける。(半透明になるまで) ④ 鍋を温め、サラダ油をまわし入れ、なじませ、②のゴーヤを入れしんなりしはじめたところへ調味料を入れひと混ぜする。 ⑤ ④にホタテ・古根生姜を入れ、調味料がいきわたるように混ぜ合わせる。
アピール・工夫した点	
	ゴーヤを電子レンジにかけることで、①サラダ油を少なめに。 ②炒め時間の短縮になる。