

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)	大庭 静子
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 1本 きくらげ 適量 豚肉 200g 玉ねぎ 1個	
○調味料 こしょう 少々 片栗粉 少々 塩 少々	
作り方	
(1) ゴーヤを3mm厚さに切る。 (2) キクラゲは水にもどしておく。 (3) 玉ねぎはひょうし切りにしておく。 (4) 豚肉を一口大に切る。 (1)～(4)を油で炒める。 途中で塩・こしょうで味を調える。 片栗粉は好みで入れる。	
アピール・工夫した点	
キクラゲが歯ごたえがあっっておいしかったです。(ゴーヤの歯ごたえがなくなるのを、キクラゲが補ってくれます。)	