

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)	飯倉 靖子		
レシピ名(料理名)	「 にがうりのつくだ煮風 」		調理所要時間 30分
材料及び分量 ()人分	※分量は単位までご記入ください。		
にがうり 3本	しょう油	1/2 カップ	
	みりん	1/2 カップ	
	砂糖	50g	
	酢	50cc	
	削り節	適量	
	いりごま	適量	
作り方			
(1) にがうりは縦割りにし、タネとワタの部分を取り除いたら、8mmほどの厚さにゆでる。			
(2) 鍋に調味料を入れ、煮立ってきたら(1)を入れて煮汁がなくなるまで中火で煮る。			
(3) 火を止めたら削り節といりごまを加えて混ぜる。			
アピール・工夫した点			
にがうりを調味料の中に入れる際の火加減を気にして煮汁がなくなるまでかき混ぜて焦がさないようにする。			