

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)	小川 陽子		
レシピ名(料理名)	「ゴーヤの肉巻き	」	調理所要時間 30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 豚バラうすぎり肉:150g えのき:1/2袋	酒:大さじ2 みりん:大さじ2 豆腐のたれ:100cc (なければ濃い目のだしつゆ) 砂糖:大さじ1		
作り方			
(1)ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取る。 (2)えのきは石づきを切って、小房にわける。 (3)えのきの長さ(5cm程度)に切り、幅1.5~2cm程度の短冊に切る。 (4)ゴーヤとえのきを合わせて、薄切り肉で巻く。 (5)フライパンに巻き終わりを下にして並べ、強めの中火で2分焼く。 (6)焼き目が付いたら返して、酒を加えてフタをして2分焼く。 (7)表面の色が変わったら、みりん、豆腐のたれ、砂糖を加えて照り焼きにする。(フタはしない) (8)タレに少しとろみが出たらできあがり。			
アピール・工夫した点			
ゴーヤの苦味が苦手な人にも食べやすいように、照り焼き風にしてみました。 えのきのシャキシャキ感がいいアクセントになりました。			