

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)	玉野 啓子
レシピ名(料理名)	「 ゴーヤ入り野菜炒め 」 調理所要時間 分
材料及び分量 (2～3)人分 ※分量は単位までご記入ください。	
ゴーヤ 1本(半分に切り、種を取り、塩であくを抜く) 牛肉 200g(4～5cmにカット) もやし 100g にんじん 50g(長さ5cm、厚さ3mmの千切り) しめじ 50g(食べやすいようにバラバラにする) ニンニク 2片 しめじ 50g	
作り方	
にんにく、牛肉を油で炒め、野菜を加えて塩コショウで味付けをする。	
アピール・工夫した点	