

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)	「 ゴーヤ入りハッシュドビーフ 」 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。	
A:牛肉 170g(4~5cmにカット) ゴーヤ 1本(半分に切り、種を取り、塩水であくを抜き、5mm厚さに切る) しめじ 80g(ばらばらにする) 玉ねぎ中2個(5mm厚さ) ニンニク2片(つぶして千切り)	
B:ケチャップ 大さじ1 固形スープの素 1個 塩・こしょう 適量 しょう油 小さじ1/2 野菜ジュース 100cc	
たまご 2個 生クリーム 少々	
作り方	
牛肉、にんにくを油で炒め野菜を入れる。火が通ったらBを加え、塩、こしょうで味を調える。	
皿にご飯を入れハッシュドビーフを入れ、いり卵飾り生クリームをかければ完成。	
アピール・工夫した点	