

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)	山本 信子		
レシピ名(料理名)	「スピード・節約・ゴーヤいため」	調理所要時間	約10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1/2本	サラダオイル	少々	
ピーマン 2個	塩	少々	
玉ねぎ 中2個	こしょう	少々	
もやし 150g	しょう油	大さじ1	
ぶた肉 150g	だしの素	小さじ1	
作り方			
(1)	フライパンにサラダオイルをひく		
(2)	豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ・もやし・ゴーヤ・ピーマンをいため、最後に調味料を入れて完成です。		
アピール・工夫した点			
	・ゴーヤの苦みが、玉ねぎの甘さと、ピーマンのにおいで消えてとても食べやすいです。 ・ゴーヤは水にさらしてなくても平気です。		