

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)	進士 雅子
愛称(ニックネーム)	
レシピ名(料理名)	「 ゴーヤの塩麴炒め 」 調理所要時間 10 分
材料及び分量 ( 1 )人分 ※分量は単位までご記入ください。	
ゴーヤ(中) 1/3	塩麴 大さじ1
にんじん(小) 1/3	油 適量
豚肉コマ 80g	こしょう 少々
作り方	
(1) ゴーヤは縦半分にして種を取り、ななめうす切り、人参は食べやすい短冊切り	
(2) フライパンに油を熱して、豚肉を炒めて人参、ゴーヤの順で炒める。	
(3) 全体に炒まったら、塩麴で味を付け、こしょうをふってもう一度かるく炒めて出来上がり。	
アピール・工夫した点	
ニンジンを入れることで彩りがきれいになる。	