

ゴーヤと鶏そぼろのお好み焼き



ゴーヤをお好み焼きで楽しむ
シビですね。
豆腐が入るので、ふんわりと仕上
がいきますね。



安土中学校 1年
佐子 未桜 さん

●材料（8人分）

鶏ひき肉・・・・・・・・・・300g
豆腐・・・・・・・・・・1丁(400g)
ゴーヤ・・・・・・・・・・1本(200g)
卵・・・・・・・・・・4個
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
さとう・・・・・・・・・・大さじ1
お好み焼きソース・・・・・・・・適量
マヨネーズ・・・・・・・・・・好みて

★工夫したところ・おすすめポイント★

・最後に裏返すのが大変ですが、きれいに
仕上がります。

●作り方

- ①ゴーヤは、縦半分に切りスプーンで種を取り除き、3mm幅に切る。
塩もみして10分ほどしたら、ザルにあけて水ですすぎ、しっかりと水分をしぼる。
- ②豆腐は、2枚重ねにしたキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてラップをせずに
電子レンジ(500W)で5分加熱し、冷ましながら水分を切る。
- ③フライパンを熱し、鶏ひき肉を炒め②の豆腐としょうゆ、さとうを加えて混ぜる。
- ④③にゴーヤを加えて炒める。
- ⑤④に溶き卵を流し入れて全体を混ぜる。
- ⑥卵が固まってきたら裏返して、しばらく熱してできあがり。