

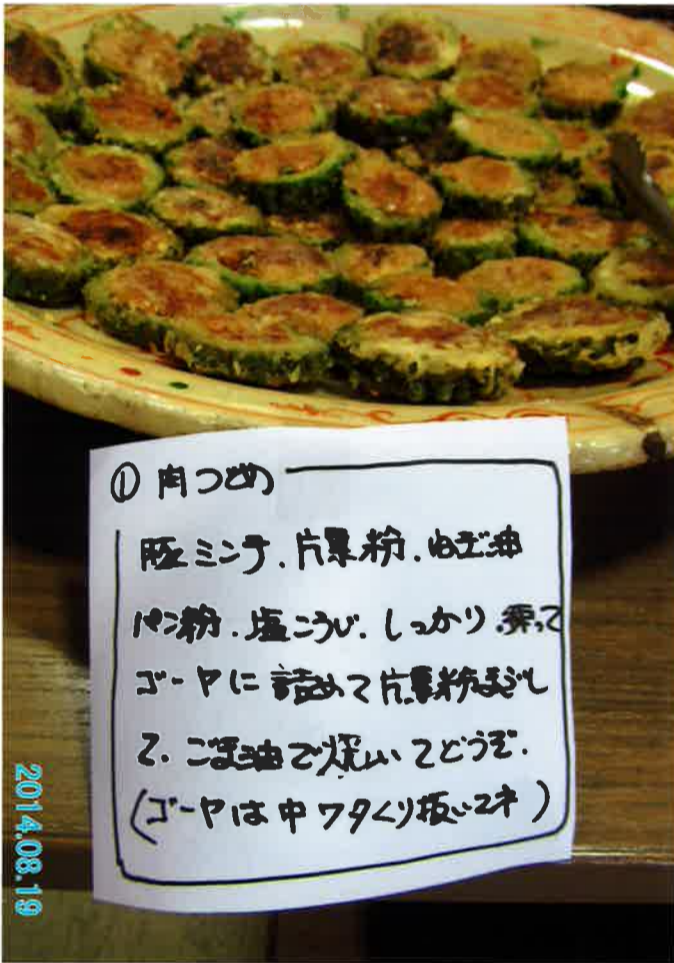
第75回 2014年8月19日(火)

ゴーヤの苦みはお好きですか？



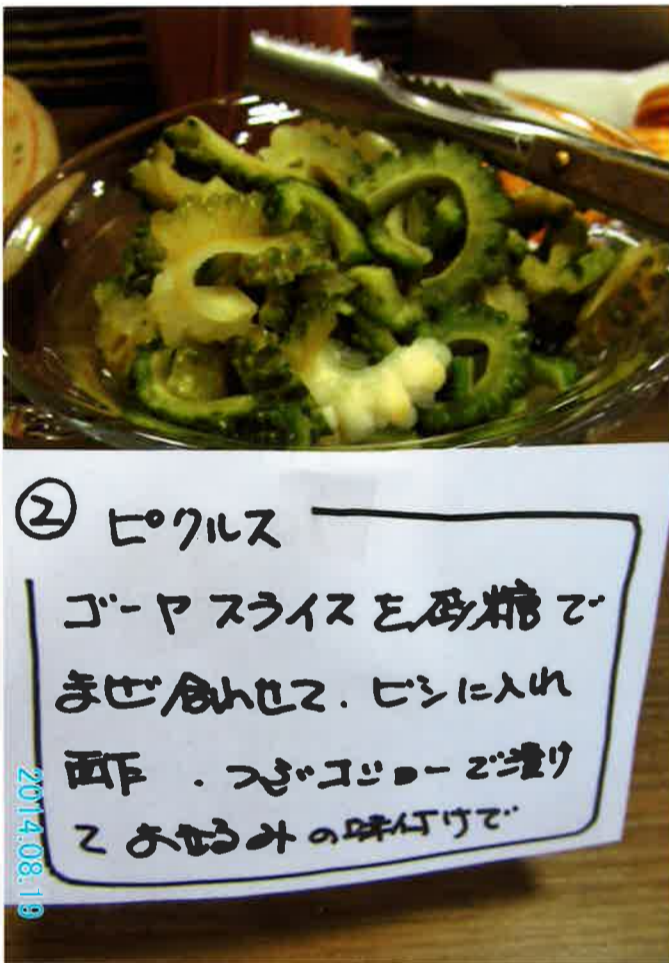
こんにちは
今日はゴーヤです

2014.08.19



① 肉つゆ
豚ミンチ、片栗粉、ゆず油
パン粉、塩こしょう、しっかり乗せ
ゴーヤに詰めて片栗粉まじ
る。こぼ油で揚げようぞ。
(ゴーヤは中ワタくり抜いて)

2014.08.19



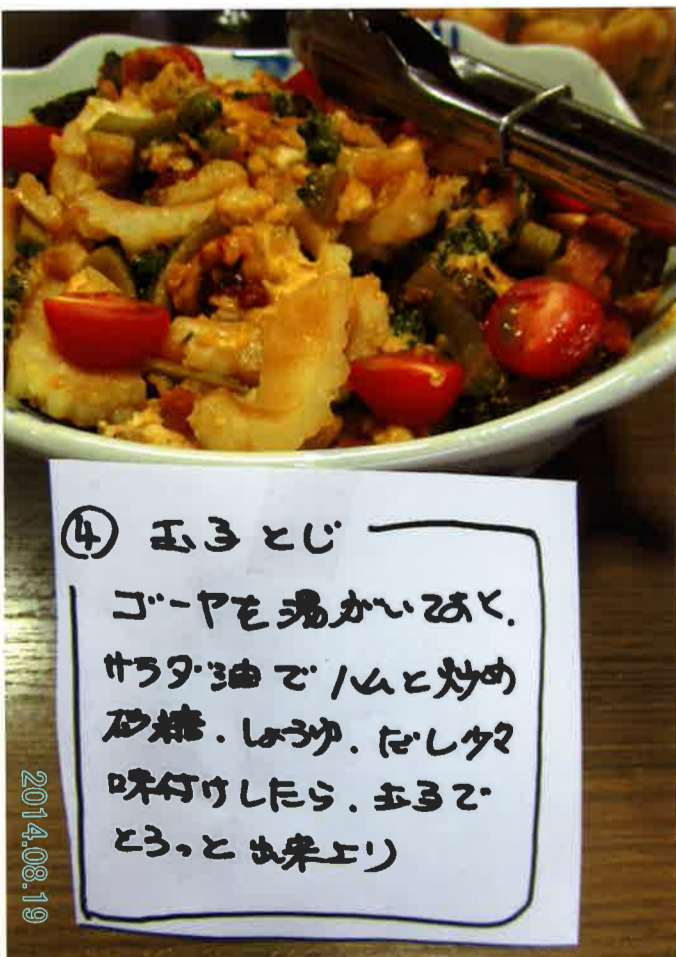
② ピンクルス
ゴーヤスライスと砂糖で
まぜ合せて、ピシに入れ
煎下。スプーンで盛り
てお好みで味付けで

2014.08.19



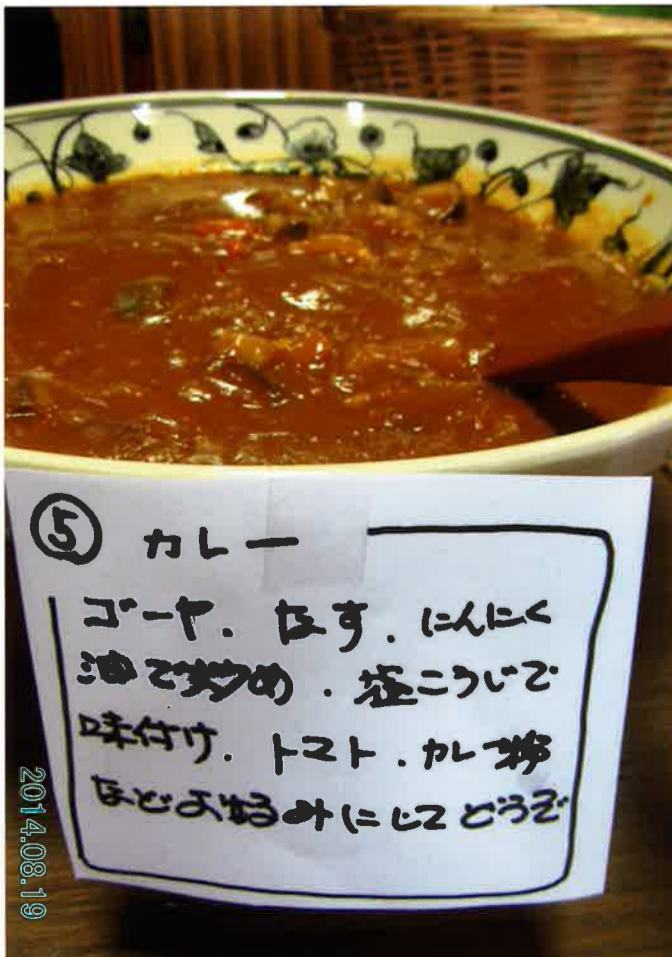
③ ゴーヤツプム。
熱したゴーヤ黄色に白砂糖
は味みるのと砂糖で煮て
ツプムで保存してね
解色でもOK!!

2014.08.19



④ 玉子とじ
ゴーヤを湯かいびく。
かつお油で1分と炒め
砂糖、しょうゆ、だれかけ
味付けしたら、玉子で
とろりと出来上り

2014.08.19



⑤ カレー
ゴーヤ、ほす、にんにく
油で炒め、塩こしょうで
味付け。トマト、カレー粉
ほどお好みでいじりようぞ

2014.08.19



⑥ 春巻
カボチャはレンジでチン
ゴーヤレンジでチン。
合せて、バター、チーズ
はちみつ、レズンで
ねいっとして巻いて
ようぞ

2014.08.19