

食材2つだけ!

合いびき肉

×

ゴーヤ



調理時間

20分

ゴーヤの苦みをおいしく味わう!

## ゴーヤの肉詰め

材料 (2人分)

合いびき肉…………… 120g

ゴーヤ…………… 1本

薄力粉…………… 少々

○しょうゆ…………… 小さじ1

○酒…………… 小さじ1

○薄力粉…………… 小さじ1

○しょうが…………… 1cm

○こしょう…………… 少々

ケチャップ(好みで) …… 適宜

サラダ油…………… 小さじ2

### 1 材料を切る

ゴーヤは1cmの厚さの輪切りにし、スプーンでワタの周りを押して種とワタを取り除く。種とワタを取り除いた穴に薄力粉を薄くはたく。ポリ袋にひき肉と○を入れて袋の上から手でもむ。

### 2 焼く

フライパンにサラダ油を入れてゴーヤを並べ、ポリ袋の角をハサミで切り、ゴーヤの穴にひき肉を絞り出す。濡らしたスプーンで表面を平らにならす。フライパンを中火にかけ、蓋をして両面に焼き色がつくまで焼く。

### 3 仕上げ

皿に盛り付け、好みにケチャップをつける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索