



9/30(水) ゴーヤーの肉詰め

(材料)

ゴーヤー：1 本

玉ねぎ：1/2 個

合い挽き肉：150g

小麦粉：大さじ1

パン粉：大さじ2

牛乳：大さじ2

塩こしょう：少々

サラダ油：少々

ケチャップ：大さじ2

ウスターソース：大さじ2

砂糖：大さじ1

酒大さじ1

- ① ゴーヤーを1～1.5cm厚さの輪切りにし、種とワタを取ってレンジ加熱（600Wで2分）。粗熱をとり小麦粉をまぶす。
- ② ボウルに合い挽き肉、みじん切りにした玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩こしょうを混ぜて、よくこねる。
- ③ ゴーヤーに②を詰め、油を引いたフライパンで両面焼く。
- ④ 余分な脂を取り、調味料を加えてからませる。
- ⑤ 野菜などと共に皿に盛る。

(飾り用野菜) 葉野菜、ミニトマトなど

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。