

とろ〜りチーズの肉詰めゴーヤ



【材料】	(2〜3人分)
ゴーヤ	1本
合挽きミンチ	120g
パン粉	適量
卵	1個
塩コショウ	少々
とろけるチーズ	適量

【下準備】

- ① ゴーヤを厚さ1cmほどの輪切りにし、中ワタを取り除く。 ※スプーンを使うと取りやすい。
- ② ボウルに合挽きミンチとパン粉、卵を入れ、粘り気がでるまで混ぜて、塩コショウで下味をつける。

【作り方】

1. 油を引いたフライパンの上に①のゴーヤをのせて、②のたねを詰める。
2. 蓋をして、時々裏返しながら弱火で蒸し焼きにする。
3. 火が通ったら、ゴーヤにとろけるチーズをのせて、できあがり。

※お好みでケチャップや塩、醤油などをつけてもよいでしょう。



わたを使ってもう1品！

じつは、ゴーヤのわたはそれほど苦くなく、種も食べることができます。

【わたと種の卵炒め】

- ・ ゴーヤ1本分のわたと種 (やわらかいもの)
- ・ 卵1個 ・ 塩コショウ

① わたは食べやすい大きさに刻む。

② フライパンで割りほぐした卵、わたを炒め、塩こしょうをふる。

※お好きな具材をプラスしてもOK！