



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「合挽きミンチ」を使った ゴーヤの肉詰め



一人あたりのエネルギー 409kcal	食塩相当量 2.5g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 合挽きミンチ …… 200g
ゴーヤ …… 1本
玉ねぎ …… 1/4個
パン粉 …… 1/2カップ
卵 …… 1個
塩・こしょう …… 少々
酒 …… 大さじ3
A めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ3
みりん …… 大さじ1
かつお節 …… 適量

■作り方

- ①ゴーヤを1.5～2cmの輪切りにし、小さめのスプーンでわたをくりぬき、塩(分量外)をふりかけしばらく置き、しんなりとしたら、熱湯でさっと湯通しする
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③合挽きミンチに塩・こしょうをし、パン粉、卵、②を加え、粘り気が出るまでこねる
- ④①に③を詰めて、フライパンに少し間隔をあけて並べ、中火にかける
- ⑤焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で約6分程度、中心に火が通るまで加熱する
- ⑥④にAを加え煮絡める
- ⑦器に盛り、かつお節をかける

cooking memo