

第三部:育てたゴーヤでおいしい生活

～スペシャル講師さんご考案のレシピを味わう。～

たった今、習ったゴーヤの育て方。
がんばって育てた後は、
こんなに楽しい食事が待っています。



本日の特別講師

「いとうせいこうさん」プロデュース

ゴーヤ練りこみパンと
牛フィレ&ゴーヤサンド
ミニバーガー

この

「ゴーヤ練りこみパンと
牛フィレ&ゴーヤサンド
ミニバーガー」

の特徴を、

いとうさん、お願いします。

<作り方>

1. オリーブオイルでソテーしたゴーヤを
みじん切りにし、強力粉を和えて
オーブンで焼きミニバンズを作成する(7g)。
2. 輪切りカットのゴーヤをオリーブオイルで
ソテー。
3. 牛フィレ肉を焼く。
4. 2にリーフレタスと、ソテーしたゴーヤ、
牛フィレを、照り焼きソース&マヨネーズで
サンド。

みなさん、お味はいかがでしたか？
是非、自分で育てたゴーヤで、
ゴーヤサンドミニバーガーに
チャレンジしてみてください。