

ゴーヤ レシピコンテスト in Summer 2021



ゴーヤ DE マフィン

村田 瑞穂

ゴーヤと相性の良い、スパムと卵で朝食やランチにぴったりのマフィンにしました。マフィンでも、ハンバーガーバンズでも!

材 料



<1人分>

- ・ゴーヤ輪切り1枚 ・トマト薄切り1枚 ・レタス1枚
- ・スパム1cm厚さ1枚 ・卵黄1個 ・スライスチーズ1枚
- ・マフィン1個 ・焼肉のたれ 少々
- ・塩・こしょう ・マヨネーズ ・サラダ油



作り方

- ① マフィンを半分に割りトースターで両面をこんがり焼く。
- ② ゴーヤはワタと種を取り、電子レンジで1分加熱後、サラダ油を敷いたフライパンに入れ、穴の部分に卵黄を落として少々の水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ ②のゴーヤは皿に取り出して、塩・こしょうをし、焼肉のたれをかけておく。
- ④ スパムも両面焼いておく。
- ⑤ ①のマフィンの両面にマヨネーズを塗り、材料をはさむ。
- ⑥ レタス、トマト、スパム、スライスチーズ、③のゴーヤを順に重ねる。ピックで刺す。



ココがポイント!

材料はほぼゴーヤチャンプル?!それをパンにはさむ!という発想です。夏野菜のトマトやレタスでフレッシュに仕上がります。焼肉のたれがゴーヤの苦みをやわらげます。輪切りのゴーヤから顔をだす卵黄が彩りよく、作る楽しさもあります。

From おとう飯部長
食べたい!
朝食に出てきたら
気分が上がります!
ハンバーガーも
見たい!