

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.13	ゴーヤのさとう煮
-------	----------



使用した 町内産品	原材料名	ゴーヤ			

使用材料・分量(4人分)	作 り 方
--------------	-------

ゴーヤ	500g	① ゴーヤの打綿をとる。 ② ゴーヤとさとうを入れて煮詰める。 ③ 始めは強火からとろ火にする。 ④ 水分がなくなるまで煮詰める。(30分)
さとう	250g	

【作り方・おすすめのポイント】
 30分位で出来上がるので大変簡単です。火のそばを離れない事です。