

白ゴーヤと野菜たっぷり肉詰め



1人当たり

☆野菜使用量 204g
☆エネルギー 293kcal
☆塩分 0.4g

材料（2人分）

白ゴーヤ……………1/2 個	塩こしょう……………少々
緑ゴーヤ……………1/2 個	クミンパウダー……………少々
トマト……………1 個	コーン……………10g
ナス……………1/3 個	サラダ油……………小さじ 1
★合いびき肉……………150g	
★絹ごし豆腐……………35g	
★卵……………1 個	

作り方



- ① ゴーヤを輪切りにし、種を取る。トマトとナスを角切りにする。
- ② ボールに★の材料を入れて混ぜ、塩こしょう、クミンパウダーを入れしっかりこねる。
- ③ ②にトマトとナスをいれて混ぜ合わす。
- ④ ゴーヤに詰め、上にコーンを詰める。
- ⑤ 油をひいたフライパンで焼き、水を加え中火で 5～6 分蒸し焼きにする。
- ⑥ ひっくり返して、3 分ほど焼き、焦げ目がついたら完成。