

eco
recipe



レシピポイント

抹茶カレーでゴーヤわたのニガ味を軽減しているので食べやすいです！

野菜ロスなし！ 抹茶カレー風チーズ焼

応募者
御崎 信頼 さん

作り方

- ①Aは、1口大に切る。しいたけの軸は1軸で3等分に切る。
- ②①をボウルに入れ、ツナ缶を加える。
- ③抹茶を少量のお湯でダマにならない様にたてる。
- ④めんつゆとカレー粉を加え、全体になじむように混ぜる。
- ⑤耐熱皿に④を入れる。
- ⑥ピザ用チーズを全体にかかるくらいにかける。
- ⑦オーブンで約10～15分焼く
- ⑧お好で七味をかけて出来上がり！

材料（1人前）

A ゴーヤのワタ、種	1本分
にんじん皮、葉	1本分
大根 皮、葉	1本分
しいたけの軸	3～4個分
抹茶(つぼ市製茶本舗)	
	小さじ1
めんつゆ(大醬)	大さじ1
カレー粉	小さじ1
ツナ缶	1缶
ピザ用チーズ	適量
七味 (やまつ辻田)	少々