

ゴーヤのハンバーグ

提供者：草花の山本さん

◇材料

ゴーヤ…1本
豚ひき肉…200g
玉ねぎ…小1個
食パン（8枚切り）…1/2枚
卵…1個
ケッパー
塩
コショウ
オリーブ油
ワイン（白）
トマトケチャップ



◇作り方

- ①ゴーヤは1cmの輪切りにし、種を取る。
- ②食パン、玉ねぎはすりおろし混ぜ合わせる。
- ③ボウルにひき肉・卵と②、ケッパー、塩、コショウを入れて、手でよく混ぜ合わせる。
- ④8等分にしてゴーヤにつける。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、④を焼く。両面しっかり焼き、取り出す。
- ⑥きれいなフライパンにケチャップとワインを入れ、⑤を入れて煮つめる。