

ピーマンの肉詰め ゴーヤバージョン

提供者：湊上の小野さん



◇作り方

ピーマンの肉詰めを作る要領で・・・

- ①いわゆるハンバーグのたねを作る。
- ②ゴーヤを縦に半分に切り、わたと種を取り、ボイルする。



- ③ボイルしたゴーヤに①を詰めて焼く。



☆ソースやケチャップをかけていただきます。ビールやお酒のおつまみにぴったり！大人の味です。

☆余った餃子の具にひき肉を足して作ってもよし！