



# ◆第13回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

ウクライナ料理に思いをよせて  
「ゴーヤ入りヴァレーニキ」



- 材料 (5人分)
- 餃子の皮 10枚
  - ゴーヤ 40g
  - 玉ねぎ 25g
  - サラダ油 適量
  - じゃが芋 250g
  - 牛乳 5cc
  - ピザチーズ 15g
  - 塩 少々
  - こしょう 少々
  - 揚げ油 適量



## \*下準備\*

- ・ゴーヤは綿と種を取り除き、縦に1/4にカットして5mmくらいにスライスしておく。
- ・じゃが芋はカットしてボイルして、つぶしておく。
- ・玉ねぎはスライスしておく。



## ♪作り方♪

- ① フライパンに油をひいて、ゴーヤと玉ねぎを炒めて、塩こしょうをふるう。
- ② ボールにボイルしたじゃが芋を入れ、熱いうちにつぶす。そこにピザチーズと牛乳を加えよく混ぜる。
- ③ ②に①のゴーヤと玉ねぎも加え、混ぜる。
- ④ 餃子の皮に③の具材をのせて、半分に折って包む。
- ⑤ 170℃の揚げ油で、餃子の皮がきつね色になるまで

じっくり揚げたらできあがり!



ウクライナの「平和」を願い、9月26日に  
学校給食のメニューに取り入れました!

## ◆ポイント◆

- ・子どもたちにとって、苦みがあり、苦手なゴーヤも餃子の皮に包んで油で揚げることによって、コクが増して食べやすくなります!
- ・世界平和を願うウクライナ料理にゴーヤを加えウクライナの事をさまざまな視点から知ってほしいという意味が込められています。