

セージ香る！ゴーヤの肉詰め



2人分

ゴーヤ 1本
合いびき肉 約150g
たまねぎ 小1/4個
塩コショウ 少々
片栗粉 適量
ナツメグ 少々
セージ 2~3つまみ

パン粉 適量

マヨネーズ 適量
ケチャップ 適量
お好みで粒マスタードかからし 少々

- 1) ゴーヤは1cm厚さに輪切りし、種とわたをくりぬく。
- 2) 片栗粉を薄くまぶす。
- 3) 合いびき肉、極みじん切りのたまねぎ、塩コショウ、セージを練り合わせゴーヤに詰める。
- 4) ゴーヤの両面に、パン粉をぎゅっと押し付けて油をしいたフライパンで焼く。
(途中ふたをして蒸し焼きに。最後はふたを取ってカリッと！)
- 5) ケチャップとマヨネーズ、からしを混ぜたものをつけてどうぞ。