

## グリル調理 丸ごとゴーヤの肉はさみ焼き



### 手動オープン

設定温度の目安  
200℃

使用付属品



平皿

### 材料（8個分）

ゴーヤ（種を取らずに厚さ1cmの輪切りにしておく） 16枚

<b>A</b> 豚ひき肉	200g
しょうが（すりおろす）	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1

④を合わせておく

オリーブ油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	適量

### 作り方

1. ゴーヤを2枚1組みとし、片栗粉（分量外）を内側に薄くつける。
2. **A**を8等分し、**1**ではさむ。
3. **2**を平皿の中央にのせ、全体にオリーブ油をふりかけ、メニューの「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25～30分加熱する。
4. 器に盛り、ポン酢を添える。



調理のこつ

ゴーヤの種が気になる場合は取り除いて加熱してください。