

ゴーヤレシピ

“ツナとゴーヤのドリア”



素材の旨みを活かした美味しいドリアです。ツナ、玉ねぎ、チーズが甘いので、にがーいゴーヤが苦手な方や子どもにも食べやすい一品です。

材料（二人分）

ごはん	グラタンのお皿に合わせた量
ゴーヤ	1/2（好みに合わせて）
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	1/2
バター	適量
チーズ	好みの量
牛乳	300ml
小麦粉	20g
塩	適量
こしょう	適量

作り方

1. ゴーヤと玉ねぎを〇〇切りにします。食べるときにスプーンで切れるように薄く切るのがポイント。



2. バターを溶かしたフライパンで、ゴーヤと玉ねぎを炒めま
す。玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を入れてだまがなくな
るまで混ぜます。



3. だまがなくなったら、牛乳・ツナをいれます。とろっとす
るまで混ぜ、塩・こしょうで味を整えます。



4. グラタン皿（バターを事前に塗ってもよい）にご飯をい
れて、3で作ったグラタンソースをかけ、チーズをのせ
ます。



5. 焦げ目がでるまでオーブンで焼いたら完成。

