

ゴーヤステーキ



▼材料（2人分）

- ゴーヤ …1/2 本
- にんにく …1 片
- 赤唐辛子 …1 本
- セルフィーユ …少々
- 小麦粉 …少々
- E Vオリーブ油 …大2
- 塩、こしょう …各少々
- ケチャップ、マヨネーズ、マスタード …各適量

▼作り方

- ① ゴーヤは1cmの輪切りにして綿を残して種は除き、両面に塩をふって10分置く。
- ② E Vオリーブ油でにんにくと赤唐辛子を香り良く炒め、①に小麦粉をつけて中弱火でじっくりと焼き、塩、こしょうをする。
- ③ セルフィーユをのせ、ケチャップ、マヨネーズ、マスタードを線を描くように添える。