

ゴーヤと生わかめのナムル



材料 【2人分】

ゴーヤ	1/4本
生わかめ	15g
しょうゆ	小さじ1/2
白ごま	小さじ1
┌ごま油	小さじ2
a しょうゆ	小さじ1/2
└にんにく(すりおろし)	小さじ1/3
塩	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 54 kcal



塩分 0.6g

1人分の野菜量 25g

作り方

- 1) ゴーヤは縦半分に切り、ワタ、種をスプーンで取り除き、薄切りにする。
- 2) わかめは10分程水につけ塩分を抜き、洗って食べやすい大きさに切る。
- 3) 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら、ゴーヤ、わかめの順に入れサッと茹で、ざるに上げる。
- 4) 3)にしょうゆ小さじ1/2を合わせて、水気を絞る。
- 5) aをボールに合わせて、ゴーヤとわかめを和える。
- 6) 器に盛り、白ごまをかける。



Cooking Point

- 3)でしょうゆ洗いすることにより、下味をつけたり、余分な水分を除くことができます。
- ゴーヤの苦みが苦手な方は薄切り後、塩もみ(分量外)してから茹でると苦みが抑えられます。

対象：大人向け
(お酒のおつまみ)