Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

ゴーヤとみょうがの梅和え

材料（2 人分）

ゴーヤ	1/2 本
みょうが	1 個
梅干	大 1 個
かつお節	3g
塩	適量

《1 人分の栄養価》
エネルギー 20kcal　塩分 0.4g

作り方

1　ゴーヤは半分に切り、わたをとり、薄くスライスする。塩で軽くもみ、水でさっと洗う。
みょうがは半分に切り、斜めに千切りする。

2　ゴーヤをさっとゆで、すぐ氷水にあげ、水をきる。

3　絞ったゴーヤとみょうが、潰した梅干とかつお節を混ぜ合わせる。

Cooking Point

ゴーヤはさっと茹で、すぐに氷水で冷やすことできれいな緑色になります。
梅、みょうがの赤とゴーヤの緑の彩りがきれいです。
酸味が苦手な方は、たたいた梅干しをみりんでのばすと食べやすくなります。