



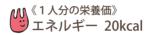




ゴーヤとみょうがの梅和え



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	3 <u>g</u>
塩	適量





塩分 0.4g

作り方

- 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。

対象:夏バテで 食欲がない方に

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。