Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

# ゴーヤのおかか和え

## 材料（2人分）

| | |
|---|---|
| ゴーヤ | 1/2 本 |
| マヨネーズ | 大さじ 2 |
| 醤油 | 小さじ 1/2 |
| 削り節 | 少々 |

《1人分の栄養価》
エネルギー 99kcal　塩分 0.7g

## 作り方

1　ゴーヤは種と綿を取り、3mm くらいにスライスする

2　スライスしたゴーヤを塩もみして ( 塩は分量外 )、その後、軽く洗う。

3　マヨネーズと醤油を混ぜて、ゴーヤと和える。

4　お皿に盛りつけ、上から削り節をかける。

対象：夏バテ気味の人

## Cooking Point

オクラスライスしたゴーヤは塩もみすることで苦みが和らぎます。
ゴーヤの苦みを取る為に、塩揉みをしました。