副食

ゴーヤのサラダ

［1人分］ エネルギー：37kcal　塩分：0.8g

材料［4人分］

- ゴーヤ：100g
- 塩：ひとつまみ
- きゅうり：1本
- みょうが：2本
- しそ：4枚
- 生姜：5g（1/2片）

【A】

- 梅干し：1個
- 酢：大さじ1
- 白すりごま：大さじ2

作り方

1
ゴーヤは、ワタと種を除いて薄く切り、塩を振っておきます。きゅうり、みょうが、しそ、生姜を千切りにします。

2
梅干は種を除き、みじん切りにするか、よくたたいてから【A】の調味料と混ぜ合わせます。

3
"1"を、"2"で和えます。