

副食

玉ねぎとゴーヤの梅肉和え

[1人分] エネルギー：68kcal 塩分：1.6g たんぱく質：2.1g 脂質：2.3g 食物繊維：3g



材料 [4人分]

- 玉ねぎ：2個
- ゴーヤ：1/2本（100g）
- 梅干し：2個
- だし汁：大さじ2
- 白すりごま：大さじ2

作り方

1

玉ねぎは繊維を切るように薄切りにして広げ、空気に15分～1時間ほどさらしておきます。

2

ゴーヤは種を取り除いて縦半分に切ってから薄切りにし、塩もみをしてサッと湯通しをします。

3

梅干しは種を取り、たたいておきます。

4

だし汁と白すりごまを合わせて、そこに"1"、"2"、"3"を加えて和えます。