

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

梅干しは種を除き、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。