

ゴーヤーの塩こんぶ和え

おつまみや、
お弁当のおかずにも
ピッタリ♪

【材料】(2人分)

- ・ゴーヤー 1/2本
- ・塩こんぶ 10g
- ・めんつゆ 小さじ1/2
- ・いりごま 大さじ1



いりごまを
すりごまにすると
風味がUPします

作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。
- ② ①を塩もみしてサッと洗い、熱湯で軽く茹でたら冷水に取りきゅっと絞る。
- ③ ②、塩こんぶ、めんつゆ、いりごまを混ぜ合わせて出来上がり。