

ゴーヤと塩昆布の和えもの

～塩昆布と削りかつおのうま味で適塩に～



1人分 18kcal
塩分 0.5g

材 料 (2人分)

ゴーヤ	1/4本 (50g)
もやし	1/2袋 (100g)
塩昆布	5g
酢	大さじ1/2 (8g)
削りかつお	2g

作り方

1. ゴーヤは、縦半分に切り、スプーンでわたをきれいに取り除く。薄切りにし、冷水に10分位さらして、あく抜きする。
2. もやしはできれば根を除き、熱湯に入れて1分位ゆで、ざるにとる。サッと冷水をかけて冷やし、水気をきっておく。
3. ゴーヤを、たっぷりの湯に入れてサッとゆで（再沸騰したら引き上げるくらい）、冷水にさらして冷ます。ざるにとり、水気を切っておく。
4. ボウルに、②のもやし、③のゴーヤ、塩昆布、酢を加え、混ぜ合わせ、味をなじませる。
5. 器に④を盛り、削りかつおを天盛りにする。