

さいしょに野菜!きちんと野菜!!

健康応援レシピ

～旬野菜のらくらくレシピ～



ゴーヤの中華和え

【材料】(2人分)

ゴーヤ …………… 1/2本
 みょうが …………… 1本
 わかめ(乾燥) ……… 1g
 塩(下処理用) ……… 少々
 砂糖(下処理用) …… 小さじ1
 ポン酢 …………… 小さじ2
 ごま油 …………… 小さじ1
 ごま …………… 小さじ1

★お手軽ポイント★

ビニール袋で作って、置いておくと味がしみ込んで美味しいです。

【作り方】

- ① ゴーヤを薄切りにし、塩と砂糖を加え、全体をよく混ぜて5分ほどおいておく。水で洗って水気をよくしぼる。
- ② みょうがは薄く輪切りにする。
- ③ ボウルにゴーヤ、みょうが、わかめ、調味料、ごまを入れ、全体をよく混ぜ合わせる。(わかめは戻さず使う)
- ④ お皿に盛り付けてできあがり。

🕒 約10分

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
46kcal	0.4g	60g

※下処理用の塩は除く