

よくなる節成ゴーヤーのチャイニーズサラダ

<< 苦味の少ないゴーヤーだからこそ、生で味わってみて下さい >>



材料 (数人分)

| | |
|-------------|-----------|
| ・よくなる節成ゴーヤー | 1本 = 250g |
| ・塩 | 少々 |
| ・ピーナッツ | 30粒 |
| ・唐辛子の輪切り | 1本分 |
| ・A | |
| 醤油 | 大さじ 2/3 |
| 酢 | 大さじ 1 |
| 水 | 大さじ 1/2 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| 生姜のすりおろし | 少々 |
| ゴマ油 | 大さじ 1 |

作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、ワタとタネを取り除き、3mm幅に切る。塩をまぶして5分ほどおき、軽く水分を絞る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加えて和える。半割りにしたピーナッツ、唐辛子の輪切りを合わせる。

※POINT

ピーナッツの代わりにゴマでも美味。

