

あばしゴーヤーのちょい苦サラダ

<< 肉厚ジューシー。ほど良い苦みの定番メニュー！ >>



材料 (2人分)

あばしゴーヤー	半個
ツナ缶(オイル漬け)	1缶
かつお節	6g
粗びき黒胡椒	小さじ1
塩	小さじ1
醤油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① あばしゴーヤーは縦半分に切り、わたと種子を取り除き、1~2mm幅に切る。
- ② ①をボールに入れ、半分油切りしたツナを1缶入れ、マヨネーズ、醤油、粗びき黒胡椒を入れ混ぜ、皿に盛り、かつお節をかけて完成。

※POINT

苦味が苦手な方は、塩と砂糖に数分つけ、サッと熱湯で下茹でして下さい。

