

とっても簡単「ゴーヤ・ツナ・サラダ」切って混ぜて冷やすだけ！

<材料>

ゴーヤ 20cmぐらい 2本
ツナ缶 オイル漬けがお勧め 1缶
(ノンオイルより油分がある方がよいです)
塩 小さじ1/2程度
粉末和風だし 小さじ1/2程度
かつお節 適量



<器具>

まな板、包丁、スプーン、保存容器、箸、ふきん等

<作り方>

- ①ゴーヤは洗ってフキン等で水けをとります。
- ②包丁で縦半分に切ります。
ヘタと先端部分は堅いので切って捨ててください。
- ③スプーンで種を取ります。



- ④2ミリ程度にスライスします。
(厚みがバラバラでも大丈夫、思い切ってスライスしてください。)



- ⑤塩を入れ、箸で混ぜます。



- ⑥ツナ缶の中身をオイルも含めて全部入れ、箸で混ぜます。



- ⑦粉末和風だしを入れ、箸で混ぜます。



- ⑧冷蔵庫で冷やします。
2、3日は冷蔵庫で保存できます。



- ⑨かつお節を振り掛けて完成です。
晩御飯の副菜に、ビールのおつまみに、シャキシャキの食感と苦みをお楽しみください。

