

残暑を乗り越えるお手軽1品！

綾循 レシピ



塩分約1.2g



ゴーヤとちくわのさっぱり和え

～今月号も梅干しを使ったさっぱりな一品を紹介～
ゴーヤの苦味と梅干しで残暑を乗り越えましょう！

A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



ゴーヤ：1/2本
 塩：小さじ1杯(塩もみ用)
 ちくわ：1本
 みょうが：1本
 梅干し：0.5個(練り梅なら小匙1杯)
 めんつゆ：小さじ1杯



- 1, ゴーヤは種とわたを取り除き、薄くスライス。塩もみして置いておく。鍋に水を入れ火にかける。
- 2, ちくわとみょうがを薄切りに。梅干しは種を取り、果肉をつぶして刻む。(ここでは練り梅を使用)



- 3, ゴーヤから水分が出てきたら水洗いをして沸騰したお湯の中に入れて、再度沸騰するくらいまで茹でる。
- 4, ザルにいれて、軽く水で洗う。粗熱が取れたら、みょうが・ちくわ・梅干し・めんつゆを加えて混ぜる。



5, お皿に移してできあがり！

- ・ゴーヤの量を増やして、ちくわを減らすと減塩に繋がります。
- ・梅干しを減塩の物に変えれば塩分を控える事も出来ます。はちみつ漬の梅干しならみりんは入れなくてもおいしくできます。

