

ゴーヤとツナのサラダ

《材料（4人分）》

- ゴーヤ…………… 1本(250g)
- ツナ缶…………… 小1缶
- 玉ネギ…………… 1/4個
- トマト…………… 2個
- かつおぶし…………… 5g
- サラダ油…………… 大さじ1杯
- 塩…………… 少々
- 醤油…………… 大さじ1杯と
1/2杯
- 米酢…………… 大さじ1杯と
1/2杯

《作り方》

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種をスプーンでそぎ取って、斜めに薄切りにする。
氷水を用意しておく。
沸騰湯に塩一つまみを入れてゴーヤを15秒茹で、すぐにザルに上げて、流水に当ててから氷水に入れて一気に冷まし、すぐに引き上げて水気を絞る。
- ② トマトは食べやすい大きさに乱切りし、玉ネギを薄切りにして氷と酢を加えた水に3分放す。
- ③ ボールに塩、醤油、米酢を混ぜ、ゴーヤ、ツナ缶、水気を切った玉ネギ、トマトを加えてさっくりと混ぜる。
器に盛って、かつおぶしをのせる。