



# ゴーヤの 春雨サラダ

特有の苦みを抑えた ゴーヤレシピ①

## ゴーヤの春雨サラダ

### 材 料 (4人分)

ゴーヤ…………… 1/2本  
乾燥春雨…………… 80 g  
ハム…………… 3枚  
もやし…………… 1/2袋  
卵…………… 1個  
★酢…………… 大さじ2  
★しょうゆ…大さじ1と1/2  
★ごま油…………… 大さじ1  
★白ごま…………… 大さじ1  
★だしパック(中身)… 小さじ1/4  
※本格・万能だしパック使用

- 1 春雨は茹でておく。ゴーヤは半分に切り、種と綿をしっかりと取って薄くスライスして、塩(分量外)適量を揉みこみ10分放置する。ハムはせん切りにする。
- 2 薄焼き卵を作り、粗熱を取ってせん切りする。★は混ぜておく。
- 3 もやしを茹でて、火を止める20秒前にゴーヤを入れて、ザルにあげ水で流したら、水気をしっかり絞る。
- 4 ゴーヤ・春雨・ハム・もやし・卵に、★にからめてできあがり♪

### コツ・ポイント

- ゴーヤは塩もみした後、水気をしっかり絞ってください。
- 分量が4人分で多めです。作る人数分で材料を調整してください。
- にんじんやきゅうりの千切りを入れてもおいしいです。
- 卵は炒り卵でも食べやすいです。
- お好みでラー油を少し入れるとまた違う味が楽しめます。