

# 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

- 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。
- 薄焼き卵を作り、粗熱を取ってせん切りする。★は混せておく。
- 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。
- 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。