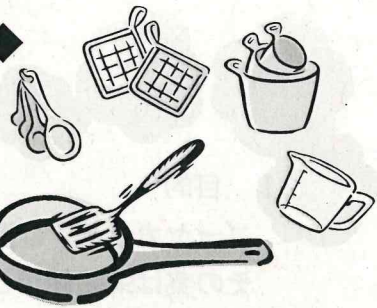

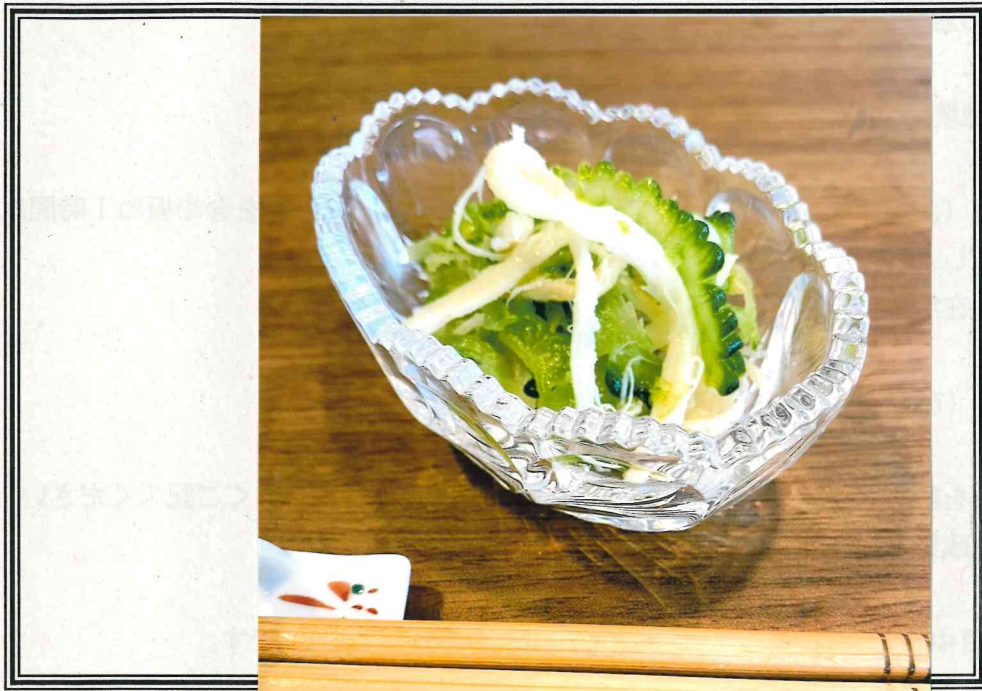




◆第14回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル
 ビタミンCたっぷり
 ゴーヤ サラダ

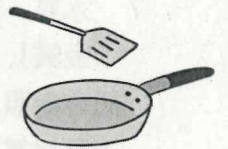



- 材料 (4人分)
- ゴーヤ 中くらい... 2本 (2本で250gのゴーヤ)
 - ソフトタイプの... 1袋 さまいか (今回は50g弱でした)
 - 太白ごま油 ... 小さじ1 (なければサラダ油でもOK)
 - 塩 ... 小さじ1/2 (塩もみ用)



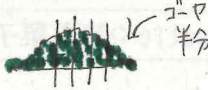
下準備

- ゴーヤを洗う



♪作り方♪

- 1 ... ゴーヤを2つに半分に切り、種とワタを出す。
(この時、なるべく白いワタが残らない様にスプーンでとりましょう)
- 2 ... ゴーヤを、なるべく薄く横に包丁で切ります。
- 3 ... 2を塩でまんべんなく15分~20分置く
- 4 ... 3を軽く水で洗って、塩気を抜き、思い切りしぼる。
しっかりと水をしぼり、下さい。(かなりしぼりしぼり下さい。バキバキ感UP!)
- 5 ... さまいかを食べやすい様に、4cmだけさます。
長さは2cmくらいに、切ります。
- 6 ... 4と5をボールに入れ、太白ごま油を加えます。
しっかりと混ぜ合わせます。



◆ポイント◆

行程2の
 なるべく薄く切る事!



7... 冷蔵庫で冷やします。
 すくに召し上がれますが、1日くらい時間を
 置くと味がなじみます。