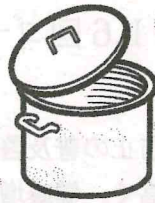




◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

*** タイトル ***

ゴーヤとツナのさっぱりサラダ



材料 (4人分)

ゴーヤ 1本

ツナ缶 1缶

うす口しょうゆ 大さじ2

マヨネーズ 大さじ2

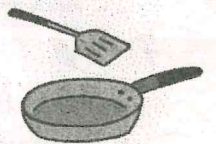
黒ゴマ 少々

塩 少々



さい。

下準備



①ゴーヤのわたをしかり取りのぞく。

②うすくスライスし、塩もみする。

③氷水にさらす。
(さらした氷は他のスープに
使う)

④ツナ缶(油も)
うす口しょうゆ、
マヨネーズをまぜ、
ゴーヤと和える。

⑤黒ゴマをふる
完成!!

◆ポイント



裏面下の枠内のご記入をお願いします。⇒