

ゴーヤとツナのサラダ



とってもまろやかでお子様も大好き！

【作り方】

1. ゴーヤは半分に切り、中の綿をきれいに取り除き、うすぎりにして、少し強めに塩を振って軽くもむ。
2. ツナ缶、マヨネーズ、鰹節で和えてできあがり！

【材料】(2人分)

- ・ゴーヤ(中くらい)…1本
- ・ツナ缶…1/2缶
※ツナ缶はノンオイルタイプではない方がおいしいです。
- ・鰹節…小1パック
- ・塩…適宜
- ・マヨネーズ…適宜

レシピ・写真提供

町田市フォトサロンワークショップ
ハーモニー 金城様