

## ゴーヤの塩こんぶ和え

ゴーヤを塩こんぶとごま油で和えたシンプルな一品です。

ほんのり苦みを感じる、少し大人の味わいです。塩こんぶを使うと、簡単に味が決まり、手軽に作ることができますよ。

栄養価 エネルギー：53 kcal  
(1人分) 食塩相当量：1.2 g



### 材料（2人分）

- ・ゴーヤ 1/2 本
- ・塩 小さじ1/2

A ・塩こんぶ 5g ・ごま油 小さじ2 ・白いりごま 小さじ1/2

### 作り方

- ①ゴーヤはワタと種を取り除き、薄切りにする
- ②塩をふって揉み込み、しんなりしたら流水で洗い、水気を絞る
- ③②、A を和えて味がなじんだら完成