

ゴーヤと新玉ねぎのサラダ

スライサーでスライスするだけ！
ほろ苦さを楽しめる和風の夏サラ
ダ。旬のゴーヤをさっぱりたっぷり
いただけます。

栄養価 エネルギー：37kcal
(1人分) 食塩相当量：0.6g



材料（2人分）

- | | | | |
|------|---------------|-------------|---------|
| ・ゴーヤ | 1/2 本 | ・新玉ねぎ（たまねぎ） | 中 1/2 個 |
| ・ポン酢 | 大1と 1/3(20ml) | ・かつお節 | 2g |

作り方

- ① ゴーヤはワタと種を取りのぞき、スライサーでスライスし、水にさらす
新玉ねぎもスライサーでスライスし、水にさらす
- ② 水気をきり、軽くしぼったゴーヤと新玉ねぎを混ぜ、ザルとボールに入れたまま
冷蔵庫で冷やす
- ③ 器に盛り、かつお節とポン酢をかけて完成