

【 副菜・冷 】 ゴーヤーの爽やかシークワサー和え



材料（ 1 人分 ）

ゴーヤー（にがうり）	30g
白菜	30g
にんじん	10g
はちみつ	6g
シークワサー果汁	4.5g
酢	1.5g
塩	0.3g

A

《 作り方 》

事前準備：ボウルに A を混ぜ合わせておく。

- ① ゴーヤーは洗い、縦半分に切ってタネとわたを取り、5 mm幅ほどの半月切りにする。白菜は洗い、茎と葉をそれぞれ 2 cm幅、3 cm長さほどに切る。白菜の食感をいかすため、葉と茎の割合は茎を 7 割、葉を 3 割ほどにする。にんじんは洗って皮をむき、3 cm長さほどの細切りにする。
- ② 片手鍋に湯を沸かし、ゴーヤーは約 1 分 30 秒、白菜は茎を約 30 秒、葉を約 10 秒、にんじんは約 45 秒茹でる。ザルに上げ、ペーパーでしっかり水気を絞る。
- ③ ボウルに②と A を入れて和え、冷蔵庫で 15 分以上冷やす。
- ④ 器に盛りつけて完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	34kcal	0.5g	0.0g	6.9g	0.3g



～ワンポイント～

- ・ ゴーヤーの苦味にシークワサーの風味が合わさり爽やかな一品
- ・ シークワサーは夏バテ予防や疲労回復に効果あり
- ・ はちみつの甘味とシークワサーの酸味で、減塩でもおいしい