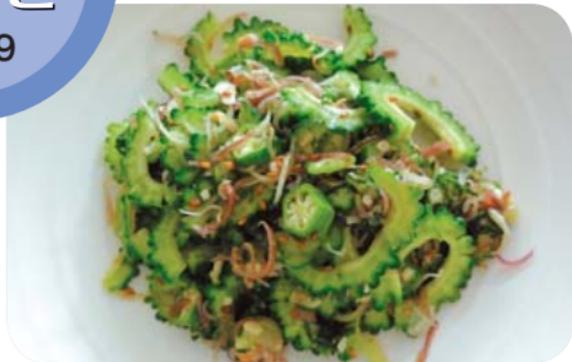


減塩 レシピ

No.89

(1人分)
127kcal
塩分
1.1g

ゴーヤとじゃこのサラダ



材料(2人分)

- ゴーヤ…………… 200g
 - オクラ…………… 4本
 - みょうが…………… 2~3コ
 - 青しそ…………… 4~5枚
 - ちりめんじゃこ…… 15g
- 〔
- ゴマ油…………… 大さじ1弱
 - しょう油…………… 小さじ1
 - 酢…………… 大さじ1と1/2
 - いりゴマ…………… 大さじ1

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、わたと種をとり除き、薄く切る。氷水に10分~15分さらして、水気をしっかり切る。
- 2 フライパンを細火にかけ、ちりめんじゃこを入れて細火のまま、ときどきかきまぜながらカリカリになるよう焼く。しょう油・酢・ゴマ油を加えてさます。
- 3 オクラは茹でて小口切りにする。みょうがは縦半分に切り小口切りに、しそは千切り。
- 4 水気をしっかり切ったゴーヤ、調味料と合わせたオクラ、みょうが、しそ、ちりめんじゃこを加えて和え、味をととのえる。