

減塩 レシピ

No.87

(1人分)
75kcal
塩分
0.7g

ゴーヤとつなのお浸し



材料(2人分)

- ゴーヤ…………… 1/2本
- ツナ油漬缶詰め
…………… 50g(小1/2缶)
- 醤油…………… 小さじ1

ゴーヤにはビタミンCも多く含まれ
夏ばて予防にもぜひどうぞ!



作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除いて薄切りにする。
- 2 熱湯で10秒程ゆで氷水にとり、水気を軽く絞る。
*氷水にさらす時間を長くすると苦味がやわらぎます。
- 3 ツナは汁けをきってほぐし、ゆでたゴーヤとともに醤油で和える。