

【沖縄料理】 沖縄ゴーヤーのツナ白和え

夏にピッタリな冷たい一品。

ゴーヤーの苦味を抑えた調理法で食べやすい

材料はシンプル！ほぼ味付けなし！

所要時間 10分

カロリー 67kcal/1人分(60g)

材料：【5人分(340g)】

- ・ゴーヤー 100g (1/2本)
- ・豆腐 150g (1/2丁)
- ・ツナ缶 70g (1缶)
- ・塩 2.5g (小さじ1/2)
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 4g (小さじ1)
- ・ごま油 4g (小さじ1)

作り方

3ステップで完成

1 豆腐の水切り ⇨ 2 ゴーヤー ⇨ 3 混ぜる

1 豆腐の水切り

- ・ペーパー2〜3重で豆腐を包む。
- ・耐熱皿にのせ 500W で2〜3分温める
- ・ラップなし

☆ほんのり温まればOK！

2 ゴーヤー

- ・ゴーヤーをタテ半分にカット
- ・中のワタをしっかりとる(スプーン使用)・2〜3mm幅に薄くカット
- ・塩もみして5〜10分置き、水気をしぼる

3 混ぜる

塩以外の材料を全て合せて混ぜたら完成です。

