



## ゴーヤのサラダ



野菜1人  
92.5g

### ★材料(2人分)★

- ・白ゴーヤ(中) 1/2本
- ・スライスハム 1袋
- ・プチトマト 6個
- ・貝割れ大根 少々
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩 小さじ1

### ここがポイント!

調味料はドレッシングを使う等、好みに  
応じて調整してください。  
白ゴーヤは苦みが少ないので、水にさら  
さなくてもよいです。

### ★作り方★

- ①白ゴーヤを半分に切り、種とワタを取り、スライスする。
- ②水に塩を入れて溶かし、白ゴーヤを入れて5～10分ほど  
さらし、水を切る。
- ③スライスハムを、3cm×5mmに切る。
- ④ボウルに白ゴーヤ・ハムを入れ、マヨネーズとよく和える。
- ⑤器に盛って、適当な大きさに切ったプチトマトと貝割れ大  
根を盛り付ける。

【(1)個人部門 考案:環境太郎さん】