



ariさん

川越 有理

1971年 日向市出身 フードバイザー

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

Desaki

デサキ宮崎店

宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6  
TEL:0985-33-9339

文具はもちろん!キッチン雑貨をはじめ、インテリアグッズやコスメ、ファッションなどライフグッズを多数取り扱っています。

ariさんちの  
台所

Supported by

Desaki

—ゴーヤー—



1人前：約293kcal

### ゴーヤーのジャーサラダ

[材料(2人分)]

- ゴーヤー.....1/2本
- 海老.....4~8尾
- 水菜やパプリカなどのお好みの野菜.....適量

〜ドレッシング〜

- 新玉ねぎ.....1/2個
- オリーブオイル.....大3
- 醤油.....大2
- 酢.....大1

[作り方]

- ①ゴーヤーは薄切り、その他の野菜も同じ厚みに切ります。海老は殻をむいて背わたをとり、ざっと塩ゆでして粗熱をとっておきます。
- ②新玉ねぎはすりおろして、オリーブオイル・醤油・酢と混ぜ合わせ、ドレッシングをつくります。
- ③密閉出来るガラスの容器に①をもりつけます。  
※おでかけや持ち寄りにオススメです。  
※ドレッシングをかけて容器を密閉して降ってまぜあわせませす。  
※皿に盛り付けてお召し上がりください。  
※パルメザンチーズやブラックペッパーなどを加えるとより一層美味しくいただけます。