



ariさん

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。

# ariさんちの台所

ゴーヤー



1人前：約99kcal

### ひとくちメモ

ズッキーニやパプリカなどでも代用できます。

## 揚げゴーヤーのサラダ

### ●材料(2人分)

ゴーヤー……………2分の1本  
レタスなどのお好みの野菜……………適宜  
もみ海苔……………ひとつかみ  
～ドレッシング～  
醤油……………大1  
レモン汁……………大2分の1  
オリーブオイル……………大1  
練りわさび……………小1  
いりごま……………大1

### ●作り方

- ①ゴーヤーは7mm幅の輪切りにして種をとりすあげにします。ドレッシングの材料を混ぜ合わせておきます。
- ②食べやすい大きさに切った野菜と①、もみ海苔・ドレッシングを手早く混ぜ合わせて皿に盛ってできあがり。  
※食べる直前に混ぜ合わせてください。



火を通し過ぎない程度にサッと揚げて下さい。