

# ゴーヤの ピリ辛サラダ

【1人分】

●エネルギー 58 kcal ●塩分 1.6 g

\* \* 材料(2人分) \* \*

ゴーヤ	1/4本	★たれ	
玉ねぎ	1/6個	しょうゆ	大さじ1
鶏ささみ	1枚	酢	小さじ1
酒	大さじ1	砂糖	小さじ1/2
ミニトマト	2個	鷹の爪	適量
塩	少々	白ごま	適量
		ごま油	小さじ1/2

ゴーヤにはビタミンCを始め、カリウム、カルシウムなどを多く含むので夏バテ対策におススメ！  
また、独特の苦味成分は食欲増進の働きがあるので夏にピッタリな食材です！



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り種を除き、薄切りにする。玉ねぎは繊維に逆らって薄切りにする。
- ② ①に塩を少々ふり、10分くらい置く。
- ③ 鶏ささみは保存容器に入れ、酒を加えてレンジで加熱する(500Wで2分)
- ④ 鷹の爪は種を抜き、輪切りにする。
- ⑤ たれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にゴーヤ、玉ねぎ、ささみ、ミニトマトを盛り付け⑤をかける。

