

2024年8月号

【料理名】ゴーヤーとわかめの酢みそあえ



【献立】

あじの塩焼き

ごぼうとにんじんのきんぴら

【調理時間】10分

【カロリー】62 kcal

【塩分】0.9g

【主材料】(2人分)

ゴーヤー…… $\frac{1}{2}$ 本

塩蔵わかめ……15~20g

とうもろこし…… $\frac{1}{2}$ 本

A 酢、みそ……各小さじ2

A 砂糖……小さじ1

【作り方】

1. ゴーヤーは縦半分に切ってわたと種を除き、薄切りにする。たっぷりの熱湯に塩適量を加え、ゴーヤーをさっとゆでて冷水にとり、水気を拭く。
2. わかめはたっぷりの水につけてもどし、水気を絞ってひと口大に切る。とうもろこしはラップで包んで電子レンジで2分加熱し、実をかたまりでそぐ。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えてあえる。器に盛って②を添え、混ぜながらいただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。