

2025 年 8 月号

【料理名】ゴーヤーとコーンのツナサラダ



【献立】

ポークチャップ

かぼちゃのポタージュ

【調理時間】10 分

【カロリー】222 kcal

【塩分】1.3g

【主材料】（2 人分）

ゴーヤー…… $\frac{1}{2}$ 本（125g）

ホールコーン……正味 50g

ツナ（オイル漬け）……1 缶（70g）

玉ねぎ…… $\frac{1}{8}$ 個（25g）

A マヨネーズ……大さじ 2

A 酢……小さじ 1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. ゴーヤーは縦半分に切って種とわたを除き、薄く切る。
2. 玉ねぎは縦に薄切りにして水に 5 分さらし、水気をきる。ツナは缶汁をきる。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、①を 1 分ほどゆでてざるに上げる。水にとってさまし、水気をしっかりきる。
4. ボウルに②、③、コーンを入れ、A を加えてあえる。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。