

おすすめ給食レシピ「ゴーヤサラダ」

毎日暑い日が続きますね・・・

あまりに暑いので食欲も失せてしまいますが、夏バテにならないように
しっかり食べて栄養補給をしないとイケませんね。

そこで今回は、あひる保育園の夏メニュー”ゴーヤサラダ”のレシピを紹介したいと思います。

ゴーヤの苦みをツナ缶やマヨネーズがおすすめしてくれるゴーヤが苦手な方でも食べやすいメニューです。
また、冷蔵庫で冷やして食べると絶品です。



【材料(4人分)】

☆ゴーヤ	…	1/2 本
☆トマト	…	1 個
☆キャベツ	…	1/6 個
☆たまねぎ	…	1/2 個
☆ツナ缶	…	1 缶

☆マヨネーズ	}	適量
☆しょうゆ		
☆塩		
☆砂糖		

【作り方】

- 1、ゴーヤは、縦半分に切って、種をとり薄切りにする。
- 2、トマトは角切り、キャベツは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3、鍋にお湯を沸かして塩を入れ、ゴーヤとたまねぎを一緒にゆがく。
- 4、キャベツもゆがいておく。
- 5、ゆがいたものを冷水にとって水気をきる。
- 6、調味料はすべてを合せておき、油をきったツナ、5と合わせる。
- 7、最後にトマトを散らす。

ここがポイント!!
一緒にゆがくことで
苦みがやわらぎます。