

ゴーヤとりんごの酢のもの



材料（4人前くらい）

| | | | | |
|-----|------|------|-----|--------|
| ゴーヤ | 1本 | 酢 | 20g | } 調味料A |
| りんご | 1/2個 | しょうゆ | 10g | |
| もやし | 1/2袋 | 砂糖 | 15g | |
| 胡瓜 | 1個 | | | |
| 人参 | 1/2個 | | | |

ごま 少々
花かつお 適量

①ゴーヤは両端をとって、縦半分に切り、中の種とわたをスプーンでしっかり取り除き薄切りにする。

にんじんは干切りにする。

きゅうりは薄切りにし、塩をふり、水気を切る。

りんごは薄切りにし、塩水につけ、黒くなるのを抑えて水気をきる。



②ゴーヤ、人参、もやしをさっとゆで水気を切る。



③水気を切った野菜をボールに入れ、調味料Aを加えて混ぜ合わせ、味を調える。



④お皿に盛り、花かつお、ごまをかければ出来上がり！

★ワンポイントアドバイス★

- ゴーヤの苦みが苦手な方は、ゆでる前に塩でもんでおくと抑えられるよ。
- 具材にわかめを加えてもおいしいよ。

ゴーヤの苦みとりんごの甘みが程よく混ざっていて、さっぱりした酢のものになってるよ！



四万十市 ECO キャラクター：メイちゃん

レシピの提供：八束保育所