

緑のカーテン エコうましレシピ！

ゴーヤーとささみの梅肉和え



材料(4人分):

ゴーヤー	1本	ごま油	大さじ1
ささみ	2本(80g)	醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2強	梅肉	大さじ1/2
酒	少々	白ごま	適量

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切って種とワタをスプーンで取り除いておく。斜め薄切りにして、塩小さじ1/2をふったら、10分間置いて水分をしっかり取る。
- ②ささみは、耐熱皿に並べて酒と塩を少々ふり、ラップをして電子レンジ600wで1分30秒加熱する。(加熱具合を見て、時間を調整)加熱後、手でさいて細かくほぐす。
- ③ボールに、①と②、ごま油、醤油、梅肉をよく混ぜ合わせて、器に盛って白ごまをふる。

かこがわごはんのレシピ【クックパッド】

加古川市の公式クックパッドに、緑のカーテンレシピが登場！

ぜひ、ご活用ください！

↓ URL、QRコードはこちら ↓

https://cookpad.com/recipe/list/41551216?category_id=1

