緑のカーテン　エコうまレシピ！

ゴーヤーのピリ辛和え

材料（作りやすい量）：

ゴーヤー	大1本	A	濃口醤油　大さじ6
にんじん	1本		みりん　大さじ4と1/2
たまねぎ	1個		砂糖　大さじ1と1/2
			ごま油　大さじ1と1/2
			かつお節　大さじ1と1/2
			一味唐辛子　適量

作り方

①ゴーヤーは縦半分に切り、種と綿を取り除いて5㎜幅の薄切りにする。
②にんじんは千切り、たまねぎは縦に薄切りにする。
③鍋にお湯をわかし塩（分量外）を加え、にんじん、ゴーヤー、たまねぎを加えて2～3分ゆでる。ざるにあげて水分をしっかり切る。
④袋の中にAを合わせ、③を入れて全体をなじませ空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で1時間程度置く。
※漬ける時間は味をみながら調整してください。

かこがわごはんのレシピ【クックパッド】

上記以外のレシピも加古川市の公式クックパッドで紹介しています。

ぜひ、ご活用ください！（※ゴーヤーのピリ辛和えは７月頃掲載予定です。）

↓　URL、QRコードはこちら　↓

https://cookpad.com/recipe/list/41551216?category_id=180337