

ゴーヤサラダ

材料

ゴーヤ(20~25cm位)	1本
人参	5cm位
きゅうり	1本
卵	2個
ちくわ(5本入り)	2本
カニカマ(シーチキンでも良い)	適宜
マヨネーズ	適宜
ごまドレッシング	適宜



作り方

- 1 ゴーヤは両端を切り落とし、縦半分に切って種と中綿を取り除く。1.5mm幅にスライスし、少し柔らかくなるまで茹でる。
- 2 人参も1.5mmの輪切りにして、1.5mmの千切りにして茹でる。
- 3 キュウリは1.5mmの斜め切りにして、1.5mmの千切りにして、水分が出るまで搾る。
- 4 ちくわはサッと湯通しして、縦半分に切り、1.5mm幅の斜め切りにする。
- 5 カニカマはほぐしておく。
- 6 卵は茹でて縦半分に切り、1.5mm幅に切る。
- 7 ボウルに1~6の材料をすべて入れ、マヨネーズとごまドレッシングでお好みに味付けをして完成!

