

夏-5 ゴーヤのおひたし

【材料】（2人分）

ゴーヤ 1本

かつお節 適量

しょうゆ 適量

【作り方】

1. ゴーヤは縦半分に切ってスプーンで種とわたを取り除き、できるだけ薄く切り、塩少々（分量外）をふってもみ、洗って水気を切る。
2. 鍋に湯を沸かして塩（分量外）を加え、1を歯ごたえが残る程度にサッと茹でて水気を切る。
3. ボウルに入れてかつお節、しょうゆを加えて和える。

