

# 切干大根とゴーヤーのごま和え

油を使わない  
ヘルシーメニュー

切干大根にはカルシウム・鉄などのミネラル分がいっぱいです！！

【材料】 5人分	【作り方】 1人分 58 kcal
<p>千切り大根・・・30g ゴーヤー・・・100g しめじ・・・50g にんじん・・・50g すり白ゴマ・・・大さじ3 すし酢・・・大さじ3 しょうゆ・・・適量 分量はすべて正味 (皮や種を除いた量)</p>	<p>千切り大根は水でよくもみ洗いし水につけてもどし、歯ごたえが残る程度にさっと茹でる。固く絞って2cm長さに切る。 ゴーヤーはたて半分に切り薄切りにする。さっと茹でて冷水にとりザルに上げてペーパータオルに包み、しっかり水気をきる。 にんじんは千切り、しめじは房分けしさっと茹でる。 材料を、すり白ゴマ・すし酢・しょうゆで和える。 レモン汁やシークワサーをかけるとさらにおいしくなります。</p>