

ゴーヤーとツナの簡単白和え

1人分 78 kcal



材料(2人分)

ゴーヤー	100g
ツナ缶	15g
島豆腐	80g
練り辛子	少々
しょうゆ	小さじ1
いりゴマ	小さじ1

作り方

豆腐はペーパータオルに包み重しをのせて水気をきる。

ゴーヤーはたて半分に切り、中のわたを取り除き、薄切りにする。沸騰した湯に入れ、さっと茹でて冷水にとって冷やし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。ツナは汁気をきる。

すり鉢に豆腐、練り辛子を入れすり混ぜ和え衣をつくる。

(すり鉢がない時はビニール袋に入れて混ぜるとよい。)

ゴーヤーにしょうゆを振りかけ、水気を軽くしぼり、ツナと共にすり鉢に入れ混ぜ合わせる。器に盛りゴマをかける。