

ゴーヤの白和え

材料

ゴーヤ 2分の1本、木綿豆腐（水切り）半丁、乾燥きくらげ 大さじ1
かにかま 50グラム、めんつゆ 大さじ1、しお 少々（塩もみ用）

a { すりごま 大さじ1、砂糖 小さじ1、しょうゆ 小さじ2
マヨネーズ 小さじ2分の1、わさび 小さじ2分の1、しお 少々

下準備

木綿豆腐をよく水切りしておく。
乾燥きくらげを水で戻す。

作り方

ゴーヤを縦半分に切ってワタをスプーンでかき取り、横
2～3mmの薄切りにし、塩もみしておく。
水で戻したきくらげを2～3mmに切る。
とをさっと茹で、ザルに上げて、めんつゆで下味を
つける。

ボールに水切りした豆腐を手でつぶし入れ、調味料 a
全て入れよく混ぜる。

を軽く絞り、かにかまをほぐし入れ、全体に大ききざ
っくりと混ぜる。

