



あつぎ幼児食レシピ



無限ゴーヤ (ツナとめんつゆ)

◆材料 (大人2人分)

ゴーヤ	: 1/2本
砂糖・塩	: 小さじ1ずつ
ツナ缶	: 1/2缶

☆調味料

鶏ガラスープの素	: 小さじ1/2
めんつゆ	: 小さじ1
ごま油	: 大さじ1/2
白ごま	: 適量
かつお節	: 1/2袋

◆作り方

- 1 りーヤは縦半分に切って、中の種とワタをスプーンで取り除き、好みの薄さに切る。
- 2 1をボウルに入れ、塩・砂糖をザラザラ感がなくなるまで揉みこむ。
- 3 ラップをして500wで2分加熱し、冷水でよく洗い、絞る。
- 4 りーヤとツナ缶、調味料を合わせ、混ぜ合わせて味が馴染んだら完成。