

『ゴーヤの塩昆布漬け』

材料(作りやすい分量)

ゴーヤ	小1本(正味200g)
塩昆布(細切り)	10g
しょうゆ	小さじ1
白煎りゴマ	小さじ1
塩	



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを除き、斜め薄切りに。水3カップを沸かして塩小さじ1を加え、ゴーヤを入れて30秒ほど茹でる。冷水に取ってすぐ水気を絞る。
- ② 昆布は長ければ2cm長さに刻む。
- ③ ①をボウルに入れて昆布、しょう油、ゴマを混ぜ、保存袋などに移して冷蔵庫で30分ほど馴染ませる。