

『ゴーヤのスイートマヨサラダ』

材料(2人分)

ゴーヤ	1/2本
マヨネーズ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切ってわたと種を除き、横2mm幅に切って沸騰した湯にサッとくぐらせ、水にさらし絞る。
- ② ボウルにマヨネーズ大さじ1と1/2 砂糖小さじ1を入れて混ぜ、①の水気をきって加え、和える。