

# ゴーヤのさば缶サラダ

提供者：網代の岸さん

## ◇材料

ゴーヤ…2～3本、

玉ネギ…1個、

キュウリ…1本、さば水煮缶…1個、

かつおだし（顆粒）…小さじ1（かつお節（量はお好みで）でも可）、塩…少々



## ◇作り方

- ①ゴーヤ、玉ネギ、キュウリを薄切りにする。  
（ゴーヤの苦味、玉ネギの辛味が気になる場合は、塩を絡め5～10分ほど置き、軽く水にさらして、よく水気を絞る。）
  - ②①にさば水煮缶（汁ごと）とかつおだしを加え、混ぜる。そのまましばらく置いた方が、味がなじみ、苦味も和らぎます。（①で塩をしていない場合は、塩で味を整える。）
- ※さば水煮缶の塩分もあるので、塩の入れ過ぎに注意！（①で塩をした場合はさばの水煮缶の塩分だけで十分です。）
- ※お好みで少しマヨネーズを入れてもよい。