

夏のスタミナデザート

提供者：三内の杉本さん



◇材料

ゴーヤ（大）・・・1本（200gくらい）

パイン缶（500g前後）・・・2缶

*お好みで、ミニトマトやキウイ、オレンジ、ミカン缶などもミックスしてみてもいいでしょう！？

◇作り方

- ①ゴーヤは縦に割り、わたと種をとり、できるだけ薄くスライスしておく。（なるべく新鮮な方が、生で食べるので柔らかくてよい）
- ②パイン缶は食べやすいように一口大に切り、缶詰めの汁と一緒にして、スライスしたゴーヤと混ぜて、容器にヒタヒタになるように入れる。
- ③冷蔵庫の中で一晩寝かせる。

☆ゴーヤの苦味もとれて、夏バテ防止の冷たいデザートのできあがり！