

# ゴーヤとツナの 蒸し物

提供者: 乙津の鈴木さん



## ◇材料

ゴーヤ・・・1本、ツナ缶・・・大1缶、  
生姜・ニンニク・・・各1片  
醤油・みりん・・・各大さじ1、オリーブオイル・・・  
大さじ2

## ◇作り方

- ①ゴーヤはわたと種をとって薄くスライスしておく。  
ニンニクと生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルにゴーヤ以外のものを混ぜておく。
- ③耐熱皿にゴーヤを敷き、その上に②をかけて蒸し  
器に入れて蒸す。

※蒸し器がない場合は、耐熱皿ではなく、クッキング  
シートなどに包んで、水を張ったフライパンに  
入れて蒸してもOK