

ゴーヤ レシピコンテスト in Summer 2021



ゴーヤのメキシカンサラダ

神河 恭介

和風レシピが多いゴーヤを、カラフルな野菜と共にメキシカンドレッシングで夏らしく仕上げました。



材 料

ゴーヤ1本 コーン小1/2缶 枝豆コーンと同じ位の量
*ドレッシング

ケチャップ大さじ4、マヨネーズ大さじ2、レモン汁大さじ1、
酢小さじ1、ヨーグルト小さじ大盛り2、香辛料好みで少々、
玉ねぎ(みじん切り)1/6玉分

作り方

- ゴーヤ:縦半分に切ってワタをとったら薄く切り、塩もみしさっと茹で、冷水で冷やして絞る
- 枝豆:茹でて覚ましておく
- ドレッシング:①たまねぎのみじん切りを水にさらし、水気を絞って切る
②調味料全てをよく混ぜ合わせた後、1の玉ねぎと合わせて出来上がり



from おとう飯部長
枝豆、トウモロコシ、
ゴーヤ。夏の三大野菜が揃って彩りも良く、暑い夏にぴったりのおしゃれなレシピです。

ココがポイント!

玉ねぎの水気をしっかり切っておくのがドレッシングが美味しく仕上がるポイントです。

