

# ゴーヤとツナの苦くないサラダ♪



<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約1分	1～2人分	 <b>テーブルプレート 底面</b>	123kcal	0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ゴーヤ(タテ半分に切り、種とワタを取り除き、薄切りにする)	1/8本(約25g)	1/4本(約50g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	20g	40g
玉ねぎ(薄ぎり)	25g	50g
塩	少々	少々
<b>A</b> マヨネーズ	小さじ2	大さじ1強
<b>A</b> レモン汁	少々	小さじ1/2

## 作りかた

1. ゴーヤは塩(分量外)をふり、もみこんでから水で洗ってかるくしぼり、水けを切る。
2. 玉ねぎは約10分水にさらし、水けをよくしぼっておく。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **232 ゴーヤとツナの苦くないサラダ♪ by ななま** で加熱する。
5. 加熱後、④を水に取り、水けをしぼる。
6. ボウルに⑤、②、ツナ、**A**を加えてよく混ぜる。

## コラボメニューのコツ

### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。