

ゴーヤとツナの苦くないサラダ🎵



作りかた

1. ゴーヤーは塩（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 **234ゴーヤとツナの苦くないサラダ🎵 by ななまま** 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。

加熱の目安

加熱：約1分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

123kcal

塩分

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。

材料

ゴーヤー(タテ半分に切り、種とワタを取り除き、薄切りにする)

1人分

1/8本(約25g)

2人分

1/4本(約50g)

ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)

20g

40g

玉ねぎ(薄ざり)

25g

50g

塩

少々

少々

A マヨネーズ

小さじ2

大きじ1強

A レモン汁

少々

小さじ1/2

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。