


ゴーヤとツナの苦くないサラダ♪ by ななま



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約1分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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-W1A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
A マヨネーズ	小さじ2	大さじ1強
A レモン汁	少々	小さじ1/2

作りかた

- 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。
- 玉ねぎは約10分水にさらし、水けをよくしぼっておく。
- 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。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **163 ゴーヤとツナの苦くないサラダ♪ by ななま** で加熱する。
- 加熱後、④を水に取り、水けをしぼる。
- 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。