

# ゴーヤサラダ

## 【材料】

ゴーヤ（中）	2本
玉ねぎ	1/4 個
コーン缶(ホール)	40g
ツナ缶	1缶

塩	小さじ 1/2
---	---------

A	{	オリーブオイル	大さじ1
		酢	大さじ1
		レモン汁	大さじ1
		マヨネーズ	大さじ2

塩	適量
こしょう	適量



## 【作り方】

- ① ゴーヤは、縦半分に切り、わたと種を取り、薄切りする。
- ② ゴーヤに塩をふって軽く混ぜ、10分ぐらいおいてから水気を絞る。
- ③ ②をさっと茹で冷水につけてから水気を絞る。
- ④ 玉ねぎは、薄切りして水にさらし絞る。
- ⑤ ボールに③、④、コーン、ツナを入れAで和え、塩、こしょうで調味する。

