

5 ゴーヤー酢の物

料理名	ゴーヤー酢の物
材料	ゴーヤー200g わかめ 100g
副材料	だし汁大さじ3 酢大さじ2 しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1 塩小さじ1
調理方法	1. ゴーヤーを薄切りして水にさらす。 2. わかめを塩抜きし、細かく切る。 3. 副材料を混ぜ合わせる。 4. (1)～(3)を混ぜ合わせる。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	ゴーヤーにはビタミンCが豊富に含まれている。
出典	沖縄県『沖縄100の健康料理』沖縄県農林水産部 流通政策課 https://kuwachii-okinawa.com/recipe/2848/
情報提供者	