

夏野菜の カラフルあっさりサラダ

使用した長門市産の食材

- ・ゴーヤ
- ・きゅうり
- ・白オクラ
- ・ミニトマト
- ・ゆずきち



材料（4人分）

- | | | | |
|--------|------|---------|--------|
| ・ゴーヤ | 200g | ・ゆずきち果汁 | 小さじ2 |
| ・にんじん | 160g | ・サラダ油 | 小さじ4 |
| ・白オクラ | 200g | ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・ミニトマト | 240g | ・こしょう | 少々 |
| ・きゅうり | 200g | | |
| ・コーン | 80g | | |

工夫したところ

- ・色をカラフルにした
- ・あっさりする味付けにするためにドレッシングに酢じゃなくてゆずきちを入れた

作り方

- ①ゴーヤを半分に切って種をとり、5mmの厚さに切ってゆでる
- ②にんじんの皮をむき、5mmのいちょう切りにしてゆでる
- ③白オクラを食べやすい大きさに切ってゆでる
- ④きゅうりを1口サイズに切る
- ⑤ミニトマトを半分に切る
- ⑥コーンをゆでる
- ⑦ゆずきちとサラダ油・塩・こしょうをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る
- ⑧①～⑥の野菜とドレッシングをボウルに入れてよく混ぜる
- ⑨お皿に盛り付けて完成