

# たことなすの春雨サラダ



## 《材料》

なす 1個  
ゆでだこ 2本  
きゅうり 1本  
春雨 50g  
ゴーヤ 1/2本  
塩 少々  
合わせ調味料  
(ポン酢 大さじ5  
赤唐辛子 1本  
ごま油 大さじ1)

## 《下準備》

- ①ゴーヤ、きゅうりはスライスし、それぞれに塩少々で、もみ洗いする。
- ②なすは縦半分に切ってから6等分する。
- ③ゆでだこは薄くスライスする。
- ④春雨は水に戻して食べやすい長さに切る。

## 《作り方》

1. ②をラップで包みレンジで4分加熱する。
2. ①を水にさらしてペーパータオルで水気をふき取る。
3. ボウルに 1. 2. ③④を入れ、合わせ調味料の材料を加え、和えたらできあがり。

## オススメポイント

ドレッシングはやや甘めになっています。お好みでポン酢を足す、または酢を入れるとよりさっぱりといただけます。

ゴーヤの苦味や食感がアクセント。  
ゴーヤを加えた栄養価アップの一品です。

すっぱすぎないので子どもも食べやすい酢の物です。