

◎ 白ゴーヤと玉ねぎ・ツナのマヨネーズサラダ



材料（4人分）

白ゴーヤ...1本（約250g）
玉ねぎ...1/2個（約100g）
ツナ缶（オイル漬けまたは水煮）...1缶（70g）
マヨネーズ...大さじ3
しょうゆ...小さじ1（隠し味）
砂糖...小さじ1（苦みを和らげる）
塩...少々（下ごしらえ用）
ブラックペッパー...少々（お好みで）

◎ 白ゴーヤと玉ねぎ・ツナのマヨネーズサラダ



材料（4人分）

白ゴーヤ...1本（約250g）
玉ねぎ...1/2個（約100g）
ツナ缶（オイル漬けまたは水煮）...1缶（70g）
マヨネーズ...大さじ3
しょうゆ...小さじ1（隠し味）
砂糖...小さじ1（苦みを和らげる）
塩...少々（下ごしらえ用）
ブラックペッパー...少々（お好みで）

作り方

1.白ゴーヤの下処理

白ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をスプーンで取り除き、薄切りにする。
塩少々をまぶして5分ほど置き、軽くもんで水気をしぼる。
その後、沸騰したお湯でサッと1分ほど茹でて、ざるに上げて冷ます。

2.玉ねぎの準備

玉ねぎは薄切りにして、水に5分ほどさらして辛みを抜き、水気をしっかり切る。

3.ツナの水気を切る

ツナ缶の油または水分を軽く切っておく。

4.和える

ボウルに白ゴーヤ、玉ねぎ、ツナを入れ、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖を加えて全体をよく混ぜる。

5.味を調える

最後に味を見て、必要であれば塩・ブラックペッパーで調整する。

盛り付けて完成

お皿に盛り付けて、冷やしてから食べるのもおすすめです。

作り方

1.白ゴーヤの下処理

白ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をスプーンで取り除き、薄切りにする。
塩少々をまぶして5分ほど置き、軽くもんで水気をしぼる。
その後、沸騰したお湯でサッと1分ほど茹でて、ざるに上げて冷ます。

2.玉ねぎの準備

玉ねぎは薄切りにして、水に5分ほどさらして辛みを抜き、水気をしっかり切る。

3.ツナの水気を切る

ツナ缶の油または水分を軽く切っておく。

4.和える

ボウルに白ゴーヤ、玉ねぎ、ツナを入れ、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖を加えて全体をよく混ぜる。

5.味を調える

最後に味を見て、必要であれば塩・ブラックペッパーで調整する。

盛り付けて完成

お皿に盛り付けて、冷やしてから食べるのもおすすめです。

📌 ポイント

•薄くスライスすることで、味が絡まりやすくなります。

📌 ポイント

•薄くスライスすることで、味が絡まりやすくなります。