

# ゴーヤとトマトの酢の物

## 【テーマ:夏バテ】

ストレスや疲労回復する働きがある  
ビタミンC

ゴーヤには1本につきレモン約2個分が含まれています

- ・夏ばて防止・疲労回復・血液さらさら
- ・美容効果にも効果的です



---

---

### ❁材料❁(2人前)

- |            |        |
|------------|--------|
| ・ゴーヤ       | 1/2本   |
| ・トマト       | 1個     |
| ・酢         | 大さじ2   |
| ・砂糖        | 大さじ1   |
| ・醤油        | 小さじ1/3 |
| ・すりごま      | 大さじ1   |
| ・塩         | 少々     |
| (ゴーヤの塩揉み用) |        |

---

---

### 【作り方】

- 1.ゴーヤはタテに半分切り、ワタと種を除いて薄切りにする。
- 2.塩少々を1.のゴーヤにふり、軽くもみこんで10分ほど置く
- 3.2.のゴーヤをよく洗って、5分ほど水にさらす
- 4.トマトは食べやすい大きさの角切りにする
- 5.ボウルにAの調味料を合わせ、水気をよく絞ったゴーヤとトマトを入れ、白すりごまを加えて、和えて完成！！