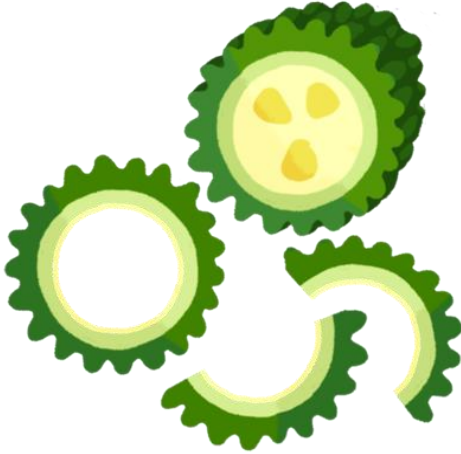


ゴーヤとツナの和え物

ゴーヤはこんな方にオススメです☆



- ・夏バテや疲労回復
- ・食欲がない時
- ・血液をさらさらにしたい
- ・むくみ、便秘の解消
- ・肌荒れ予防
- ・血圧が高めの方へ
- ・老化防止 など

材料

ゴーヤ	1本
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
かつおぶし	鰹節
塩	適量

イラストはイメージです

1. ゴーヤは洗い、縦半分に切り、ワタをかき出し
スライスし塩でもみ、置きます
2. ツナは汁を切り、①とマヨネーズを混ぜます
食べる前に、鰹節をかけて出来上がり！！