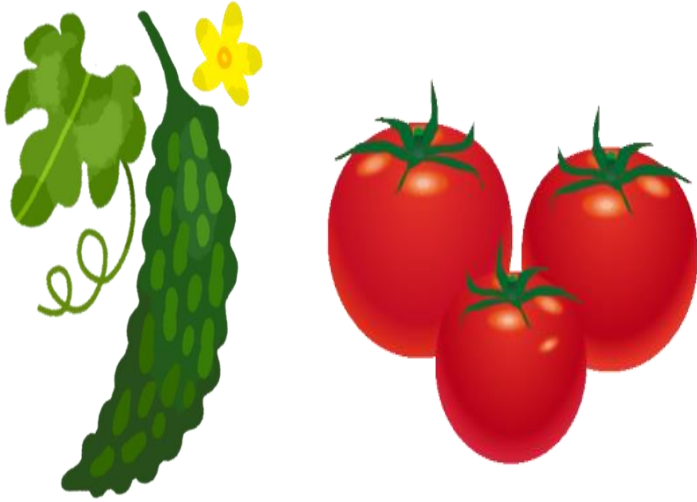


## ゴーヤとトマトの酢の物



イラストはイメージです

ゴーヤは食欲不振・体力低下による食あたりや予防に役立ちます  
トマトは美容効果・風邪・インフルエンザなどにもかかりにくいと言われています

### 【材料】

ゴーヤ	1／2本
トマト	1個
・酢	大2
・砂糖	大1
・醤油	小1／3
すりゴマ	大1
☆塩	少々

- 1.ゴーヤは半分に切って、中のワタをとります
- 2.出来るだけ、薄くスライスし、塩を少々振って軽く揉んで、しばらく放置しておきます
- 3.ゴーヤをよく洗って、5分ほど水に浸しておく  
トマトは食べやすいサイズの角切りにする
- 4.ボウルに【酢・砂糖・醤油】を合わせる  
ゴーヤの水気をよく絞り、すりゴマとトマトも一緒に和えたら  
完成！！