

ゴーヤとにんじんのツナサラダ



材 料 (2人分)

ゴーヤ・・・	100g
にんじん・・・	1/2本(50g)
ツナ缶・・・	1缶
めんつゆ・・・	大さじ1
マヨネーズ・・・	大さじ1

ゴーヤのしそあえ



材 料 (2人分)

ゴーヤ・・・ 100g

梅干のしそ・・・ 20g

ゴーヤの佃煮



材 料 (2人分)

ゴーヤ・・・	500g
黒砂糖(粉)・・・	150g
しょうゆ・・・	大さじ1
ちりめんじゃこ・・・	大さじ1
花ガツオ・・・	2袋(小袋)
ごま・・・	少々