

## ゴーヤとかにかまの酢の物



4人分

ゴーヤ 2本  
かにかま 50g  
すりゴマ 大さじ3  
ごま油 小さじ2  
寿司酢 大さじ3

1) ゴーヤは種とワタを取り、3mmほどの薄切りにする。  
さっと水にさらしたら、耐熱容器に入れラップしてレンジで3分ほど加熱し、水洗いして水気をぎゅっと絞る。

2) ボウルにかにかまをほぐして入れ、すべての材料を合わせてよく混ぜて出来上がり。