

ゴーヤとしらすのゴマたっぷり白和え



2人分

ゴーヤ 1本
しらす ひとつかみ
すりごま 大さじ2
豆腐 1/2丁
ごま油 小さじ1
白味噌 小さじ1
砂糖 小さじ1
和風だしの素 小さじ1/2
しょうゆ 少々

- 1) 豆腐を水切りし、湯通しする。
ゴーヤは薄切りしてさっと湯通しし、水気を絞る。
- 2) ボウルに豆腐を入れて滑らかにしたら、すべての材料をいれよく混ぜて完成。