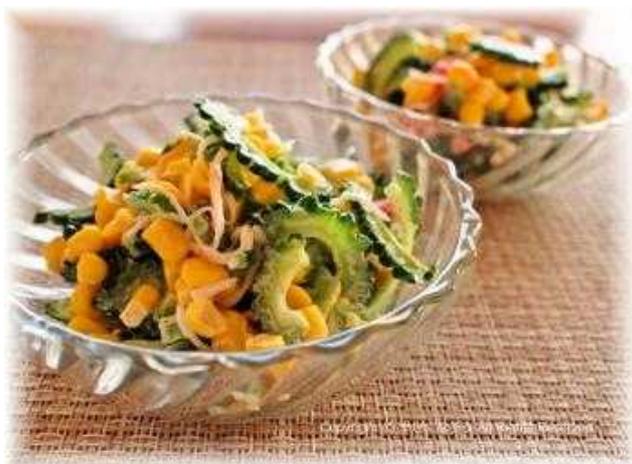


ゴーヤとコーンのサラダ



3人分

ゴーヤ 2本
かにかマ 4本
ホールコーン(缶詰) 80g
マヨネーズ 適量
塩コショウ 適量

- 1) ゴーヤはタネとわたを取り薄切りして水にさらす。
さっと茹でるかレンジでチン！して水気を絞る。
- 2) ボウルにほぐしたかにかマ、コーン、ゴーヤを入れ塩こしょう、マヨネーズであえる。