

## ゴーヤとトマトのエスニック和え



2人分

ゴーヤ 1本  
トマト 1個  
ツナ 1缶  
スイートチリソース 大さじ2  
ナンプラー 小さじ1  
塩コショウ 少々  
あればコリアンダーパウダー 少々

1) ゴーヤは種と綿を取って薄切りし、レンジでチンか茹でて水気をぎゅっと絞る。  
トマトは種を取ってざく切り。  
ツナは油を切る。

2) ボウルにすべての材料を入れてよく和えて出来上がり。