



## Recipe

まいにちの発酵ごはん

# ささみとゴーヤ の甘酢漬け

## Ingredients 材料 / 作りやすい分量

ゴーヤ	1本
茹でささみ	2~3本
本みりん	大さじ3
酢	大さじ3
醤油	大さじ1

## Directions 作り方

- ・ゴーヤは縦半分に切って、スプーンなどで種とワタを除き、お好みの厚さに切る。  
苦味が苦手な方は塩もみしてから1分ほど茹でる。
- ・茹でささみはお好みの大きさにさいておく。

- ① 本みりんはアルコールを含むので、大きめの耐熱容器に入れてラップをしないで600w50秒~1分ほど加熱して煮切る。(容器が熱くなるので気をつけてください)
- ② ①に酢と醤油を加えて混ぜる。
- ③ ボウルなどにゴーヤと茹でささみと②を加えて和える。

※冷蔵庫でしばらく置く方が味が馴染みます。

※お好みで花かつお、すりごまなどを加えてください。