

# ゴーヤのつくだいに



## <材料斗>

○ ゴーヤ 10本

○ 塩

調味液

- ・ 砂糖 100~200g
- ・ みりん 20g
- ・ しょうゆ 75g
- ・ 酒酢 100g

( \* こんぶのつくだいに )

おいしいぞ!!



## <つくり方>

- 1) ゴーヤは薄切りにして塩をまぶし、一晩おく。
- 2) 水で洗い、ざるによけよく水気をとる。
- 3) 調味液を煮立てゴーヤを入れ、強火で煮めげる。
- 4) 最後にこんぶのつくだいをいれてみてもよい!!