

ゴーヤのカンタン酢漬け

提供者：二宮の久保さん



◇材料

ゴーヤ・・・適量

カンタン酢（市販のもの）・・・適量

*お好みで、キュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、ショウガなど漬けても美味しい。

◇作り方

①ゴーヤを縦半分に切り、ワタを取って2～3mm幅にスライスする。

②カンタン酢に漬けて、丸1日寝かせる。

◇エネルギー量（100gあたり）

	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
ゴーヤ	17	1.0	200	31
キュウリ	14	0.4	200	36
ダイコン	18	0.4	230	17
タマネギ	37	1.0	156	33
ニンジン	37	0.6	270	24
ショウガ	30	0.9	276	25