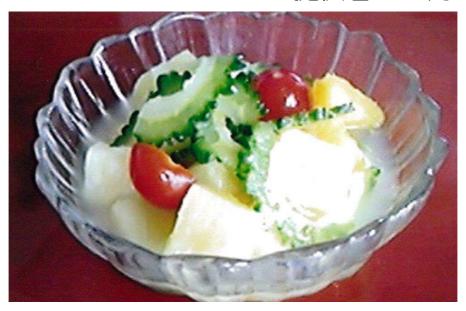
夏のスタミナデザート

提供者:三内の杉本さん



◇材料

ゴーヤ(大)・・1本(200gくらい) パイン缶(500g前後)・・2缶

*お好みで、ミニトマトやキウイ、オレンジ、ミカン缶 などもミックスしてみてはいかがでしょう!?

◇作り方

- ①ゴーヤは縦に割り、わたと種をとり、できるだけ薄く スライスしておく。(なるべく新鮮な方が、生で食べ るので柔らかくてよい)
- ②パイン缶は食べやすいように一口大に切り、缶詰めの 汁と一緒にして、スライスしたゴーヤと混ぜて、容器 にヒタヒタになるように入れる。
- ③冷蔵庫の中で一晩寝かせる。

☆ゴーヤの苦味もとれて、夏バテ防止の冷たいデザートのできあがり!