



仙台麩とゴーヤのレモンサラダ



【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	1/2本
生ハム	スライス 5枚程度
レモン	1個
ゴーヤ	1本
砂糖	大さじ1
酢	1/4カップ
塩	適量
塩コショウ	適量
オリーブオイル	適量

【調理方法】

1. レモンは塩でよく洗い、水気をふき取りスライスする。
2. ゴーヤは種とワタを取り、スライスしたら、塩もみし1、2分ゆで、水気をしっかり絞っておく。
3. 鍋に酢と砂糖を入れ、砂糖が解けたら火を止め、粗熱を取り、レモンを入れてつけておく。
4. ボウルに仙台麩、1)、2)、3) と生ハムを和えて塩、コショウ、オリーブオイルで味を調え完成。