

# ゴーヤの 醤油漬け



ゴーヤは歯ごたえを残すため  
あまり煮過ぎないこと！



## 材料

ゴーヤ(中)	1本
鷹の爪	2本
水	300cc
醤油	100cc
酢	100cc



## 作り方

- ①ゴーヤを洗い、半分に切る。
- ②中のワタを取り、5mm幅に切る。種を取った鷹の爪2本を小口切りにする。
- ③鍋に水、醤油、酢を沸かす。沸いたらゴーヤと鷹の爪を入れ、再度沸いてから30秒煮る。
- ④火を止め、半日常温で置き、そのあと冷蔵庫で冷やして完成。

