蒸し鶏とゴーヤの梅ドレッシング和え

ゴーヤ　大きめの物１本
サラダチキン１Ｐ（１６０ｇ）
玉ねぎ　中１/2個
塩　少々
ノンオイル梅ドレッシング　１５０ｍｌ

仕込み

ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除く
(この時ワタは取りすぎないように！)
サラダチキンはほぐしておく

調理

ゴーヤを横に５ｍｍ幅でスライスする
玉ねぎはスライサーで横スライスする
ボウルにゴーヤと玉ねぎを入れて塩もみする

５分ほど置き全体的になじんだら
ざるに入れて流水で水にさらす
水気を絞り、ボウルに入れて
ほぐしておいたサラダチキンを加える
ノンオイル梅ドレッシングで味をつけて
よく混ぜて完成です。

材料費　５３５円　　調理時間１５分