

副菜

ゴーヤのチーズ白和え



副菜

ゴーヤのチーズ白和え

材料（4人分）	分量	
牛乳	500ml	完成時には、ホエー約360ml、チーズ約100gできる
米酢	大さじ2	
ゴーヤ	400g	
ひじき	16g	
しょうゆ	小さじ4	
みりん	小さじ4	
木綿豆腐	220g	
白ごま	大さじ6	
味噌	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
カッテージチーズ	100g	

残ったホエーは炊飯に利用するとつやつやのご飯になりますよ！

☆作り方☆

- ① ゴーヤは縦半分に切って、種とワタをスプーンで除き、3mm幅に切って、塩（小さじ1/4）をからめ、約5分おいてから熱湯でさっと茹で、流水で冷まし、水気を絞る。
- ② ひじきをもどして、しょうゆとみりんを炒りつけ汁気を切っておく。
- ③ すり鉢でごまをすり、味噌、砂糖、豆腐、カッテージチーズを次々に加えてすり混ぜ、ゴーヤとひじきを和える。

※お好みで七味唐辛子をかけてもおいしく召し上がれます。