



春

野菜パパイヤとハンダマの和え物



材料(1人分)

【和え物】

- 野菜パパイヤ…………… 30g
- ハンダマ(生)…………… 葉2~3枚
- シーチキン…………… 5g

【シークワサーポン酢】

- ポン酢…………… 4g
- シークワサー果汁…………… 2g

作り方

- ①ハンダマは千切りにする。
- ②野菜パパイヤは千切りにし、5分ほど水にさらしてあく抜きをする。
- ③②を水切りし、キッチンペーパーなどで水気をとった後、塩を1つまみふりかけもみこみ、5分ほどおく。
- ④③を軽く水で洗い、キッチンペーパーで水気をとった後、ハンダマ、シーチキン、シークワサーポン酢と一緒に軽く混ぜ合わせれば完成。

◎栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
27 kcal	4.1 g	1.2 g	3.6 g	0.2 g

ワンポイントアドバイス



- ハンダマを細く千切りにすることで野菜パパイヤとドレッシングとなじみやすくなります。
- 完成後すぐに冷蔵庫で冷やすと、ハンダマの変色を防ぐことができます。
- シーチキンはオイル漬けではなく、水煮を用いることでカロリーを37%ダウン!
- 和え物は、シークワサーポン酢以外にもお好みのドレッシングでもOK!