

野菜パパイヤと島ニンジンのエスニック風サラダ



材 料 (1人分)

		【 エスニックソース 】	
野菜パパイヤ	40g	ナンプラー	6g
島ニンジン	10g	砂糖	5g
フーチバー(飾り用)	適量	水	2g
水菜	20g	レモン汁	4cc
ボイルエビ	27g (約 3尾)	赤唐辛子	適量
クルミ	5g	にんにく(すりおろし)	適量

作 り 方

- ① エスニックソースは全てよく混ぜ合わせておく。
- ② 野菜パパイヤは 5cm の長さに千切りにし、5 分ほど水にさらし、キッチンペーパーなどでしっかりと水気をとる。
- ③ 水菜は 5cm ほどの長さに切りそろえる。島ニンジンピーラーで薄く皮をむき、3cm ほどの長さに切る。
- ④ すべての野菜を食べる直前にエスニックソースで和え、器に盛り、フーチバーを飾れば完成。

◀ 栄 養 価 ▶

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
103 kcal	7.3 g	3.6 g	11.6 g	1.5 g

島やさいの健康効果



島ニンジン

ビタミン A、カロテンが多く、目や肌の機能を保ち、抗がん作用もあります。
ニンジンは油と一緒に調理するとビタミン A などの吸収が良くなります。