



パパイヤの梅じょうゆ和え



パパイヤ

パパイヤには、ビタミンAやC、鉄分が豊富に含まれ、強力な消化酵素パパインや、整腸作用があるペクチンも含まれ、お通じにも良いとされている。パパイヤ梅じょうゆ和えは消化器の働きを良くし食欲を増進させる食品で、手軽に作れるこの料理は、朝食メニューとしておすすめ。

【材料】4人分

青パパイヤ……………200g

梅じょうゆ

梅干し……………2個
 みりん……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1
 水……………大さじ1

花かつお……………適宜

【作り方】

- ① パパイヤは縦半分になり、皮と種を取り除いて水につけ、アク抜きをする。
- ② ①のパパイヤを5cm長さの千切りにしてさっと茹で、すぐに冷水で洗い流して水気を切る。
- ③ 梅じょうゆは梅干しの種を除き、すり鉢ですり、分量の砂糖、しょうゆ・水・みりんを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ パパイヤに花かつおをまぶして③の梅じょうゆで和える。

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	34
タンパク質 (g)	0.9
脂質 (g)	0.1
カルシウム (mg)	22
鉄 (mg)	0.2
ビタミンA (IU)	37
ビタミンB ₁ (mg)	0.02
ビタミンB ₂ (mg)	0.02
ビタミンC (mg)	23
食物繊維総量 (g)	1.3
食塩 (g)	1.3