



青パパイアのマヨネーズサラダ(紅芋添え)

主 青パパイア

一口メモ 熟する前の青パパイアを野菜として食べる習慣があり、母乳の出をよくする野菜として知られている。青パパイアのサラダはこりこりした歯ごたえが他の食材とマッチして美味しく、青パパイアには「パパイン」と呼ばれるタンパク質分解酵素が豊富に含まれていることから、前菜として消化促進に効果的である。

【材料】4人分

青パパイア(千切り).....	150g
キャベツ.....	120g
にんじん.....	40g
紅いも.....	50g
マヨネーズソース	
マヨネーズ.....	130g
和辛子.....	小さじ2
ツナフレーク.....	120g
砂糖.....	20g
塩.....	3g
こしょう.....	少々
薄口しょうゆ.....	大さじ1

【作り方】

- ① 青パパイアの千切りは強めに茹でざるに揚げ、軽く塩を振り冷ましておく。
- ② キャベツは荒めに千切りし、さっと茹でざるに上げ軽く塩を振っておく。
- ③ にんじんは千切りにし、茹でしておく。
- ④ 紅いもは千切りにし水によくさらし、油で揚げ千切りチップにしておく。
- ⑤ マヨネーズソースの材料を合わせ、野菜と色彩りよく和え器に盛り、トッピングに紅いもチップスをのせ仕上げる。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	304
タンパク質 (g)	7.6
脂質 (g)	24.3
カルシウム (mg)	47
鉄 (mg)	0.9
ビタミン A (IU)	573
ビタミン B ₁ (mg)	0.10
ビタミン B ₂ (mg)	0.10
ビタミン C (mg)	33
食物繊維総量 (g)	1.6
食塩 (g)	2.5