

## パパイア4種

[材料はすべて2人分]

※パパイアは皮をむき縦半分に切って、スプーンなどで種をとりのぞいておきます。

### その1 ナッツ和え 1人前：約349kcal

材料	
パパイア	1/3個
ピーナツバター	大2
豆乳	大4
醤油	小2
アーモンド	7粒

#### [作り方]

- ①パパイアは2cm角に切ります。アーモンドは砕いておきます。
- ②ピーナツバター、豆乳、醤油を混ぜ合わせて①をからめてできあがり。

### その2 パパイアとサーモンのサラダ 1人前：約220kcal

材料	
パパイア	1/4個
リコッタチーズ	大3
スモークサーモン	2枚
イタリアンパセリ	適量
オリーブオイル	適量
ブラックペッパー	適量

#### [作り方]

- ①パパイアは薄切りにします。皿にパパイア→リコッタチーズ→スモークサーモンと重ねてイタリアンパセリを添え、オリーブオイルとブラックペッパーをかけてできあがり。

### その3 ポークソテー 1人前：約373kcal

材料	
パパイア	1/4個
豚ロース肉	1枚
塩胡椒	適量
オリーブオイル	適量
醤油	少々
スプラウト	適量

#### [作り方]

- ①パパイアは5mmの厚さに切り、豚肉は3cm幅に切ります。塩胡椒してオリーブオイルをひいたフライパンでパパイアと豚肉をソテーします。
- ②皿に盛り付け醤油をほんのすこしかけ、スプラウトを飾りできあがり。

### その4 甘酒マリネ 1人前：約389kcal

材料	
パパイア	1/2個
紫玉ねぎ	1/4個
甘酒	50cc
白だし	大1/2

#### [作り方]

- ①パパイアは5mmの厚さに切り、紫玉ねぎはスライスします。全ての材料を混ぜ合わせて、紫玉ねぎがしんなりしたらできあがり。

