



イースタンフーズ

青パパイヤ千切り

冷凍

ベトナム産



流水または自然解凍するだけで、すぐ調理することができます。
皮むき・スライス・アク抜きの手間なし。
生のパパイヤはサラダや肉料理の付け合せに。
加熱したパパイヤはオードブルに。
炒めた青パパイヤはもっちりした食感に。
シンプルな味付けからこってりした味付けまで幅広くお使いください。

規格	500g / 200g
荷姿	500g×20p / 200g×16p×3
調理方法	袋のまま流水、室温にて自然解凍して下さい
原材料	パパイヤ
賞味期限	冷凍 24ヶ月 (-18℃以下)

栄養成分表(100gあたり)			
エネルギー	39kcal	ナトリウム	5mg
たんぱく質	1.3g	灰分	0.5g
脂質	0.1g	水分	88.7g
炭水化物	9.4g	食塩相当量	0g

商品に関するお問い合わせ・販売は



イースタンフーズ株式会社

〒411-0033 静岡県三島市文教町1-9-10 三島北口ビル

TEL 055-987-7775 FAX 055-987-7787

URL <http://www.easternfoods.co.jp>

青パパイヤ千切り ご提案書

商品名	青パパイヤ千切り	
原材料名	パパイヤ	
JANコード	4510692002832 / 4560208210916	
規格荷姿	500g × 20p / 200g × 16p × 3	
賞味期限	製造日より 24ヶ月	
保存方法	-18℃以下	
原産国	ベトナム	
アレルギー物質	なし	

パイン酵素とは・・・

- ① パパインとリパーゼの2種類の酵素
- ② リパーゼは強力な脂肪分解力をもち、血中の老廃物や古いタンパク質
悪玉コレステロールや蓄積した脂肪細胞を分解・排出する作用をもっています。
- ③ 肉を浸しておくこと・・・パインの働きで、タンパク質が分解され
お肉をやわらかくする効果があると期待されています。

この2種類の酵素の働きで、胃から分泌される消化酵素が抑えられ、
その分代謝酵素が活発に働くことができるので
余分な贅肉がつきにくくなると言われています。



調理方法

☆ 青パパイヤのイリチー

材料 (2人分)

青パパイヤ・・・ 100g 豚こま肉・・・ 2～3枚

お好みの野菜

鶏がらだし・・・ 小さじ1 料理酒・・・ 少々

酒・塩・コショウ・・・ 適量 ゴマ油・・・ 適量

- ① フライパンにゴマ油を引き、豚こま肉を炒めます。
- ② 豚肉に火が通ったら、野菜・青パパイヤを加えます。
- ③ 鶏がらだし・料理酒を加えしんなりするまで炒めます。
- ④ お好みに塩・コショウしてできあがりです。

