

青パパイヤ千切りを使った

パパイヤ生ハムユツケ



< 材料 >

- ・青パパイヤ … 100g
- ・きゅうり … 1/2本
- ・生ハム … 100g
- ・ごま油 … 小さじ2
- ・卵黄 … 1個
- ・豆板醤、ニンニクチューブ、白ゴマ … 適量

< 作り方 >

- ※青パパイヤは解凍し水気を切っておく。
1. きゅうりは千切りにする。生ハムは5ミリ程度の細切りにする。
 2. ボウルに青パパイヤときゅうり、生ハム、ごま油を入れて混ぜる。ほぐれたら、ニンニク豆板醤を入れて混ぜる。
 3. お皿に盛り付け、真ん中にくぼみを作り卵黄をのせる。ゴマを振りかけて完成。

青パパイヤ千切り
ベトナム産
100gあたり:39kcal



イースタンフーズ株式会社